

SPORTKURIER

LG OHRA-HÖRSEL

Ausgabe 14/August 1999

Spendenpreis: 1,- DM



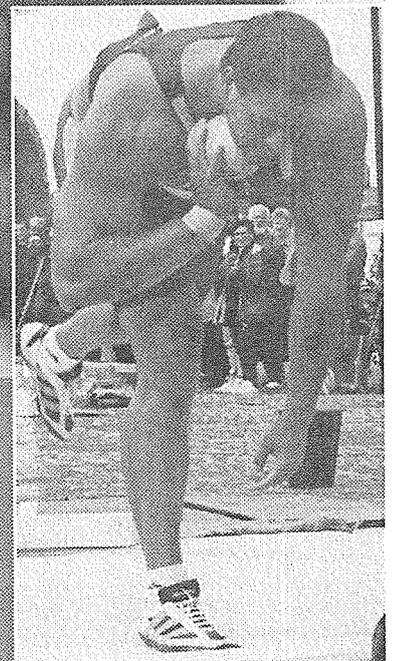
*Neuer Ausrüster
für die LG*

*Der Übungsleiter
Rückenschule Teil 2*

*Rückblick ·
Medaillenspiegel*

Aus dem Verein

**Wir gratulieren recht herzlich
zum Deutschen Meister
und 4. Plazierten!**



Bistro & Cafe Swing

Inhaber
KARSTEN BETZER
Karlsplatz 10, 99817 Eisenach
Tel. 0 36 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 Telefon: 03 62 52/3 21 02
Bahnhofstraße 19 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.: 0 36 24/31 51 20 + 0 66 21/16 23 41
Fax 0 66 21/16 23 44

INHALT

Sponsorentätigkeit:	
Neuer Ausrüster der LG	3
Der Übungsleiter:	
Rückenschule im Sportverein Teil 2	4-6
Wettkampfberichte:	
Wintersaison 1998/99	8-10
Statistik:	
Medaillenspiegel der Hallensaison 1999	12,13
Aus dem Verein	14-16
Pinnwand	18

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

Sparkasse Wartburgkreis	Autohaus Renault Steinhardt
Vitalmalz	Generalbau Czech
Druckerei Peter Husemann GmbH	Autohaus SEAT Köhler
Fitnessclub "Impuls"	Autohaus Mitsubishi Voigt
Autohaus Kirschstein	ERW Sportshop
Mazda	Hörsel Reisen
Architektbüro Backofen & Seidenzahl	Herr Rudi Weber
	Clemens Roschka, ödb

IMPRESSUM

Herausgeber:	LG Ohra-Hörsel
Vorsitzender:	Klaus Kaufmann
Schatzmeister:	Werner Kämpfert
Redaktion und Anzeigen:	Ralf Volbeding · Peter Grüneberg Stephan Schreyer · Reinhard Ponick Tel. 0 36 21/85 07 86 · Fax 85 07 88 Volker Späth · Tel. 0 36 21/45 22-22
Satz/Gestaltung:	wedea · Werbung & Design GmbH Schwabhäuser Straße 18 · 99867 Gotha Tel. 0 36 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.

Neuer Ausrüster der LG

Nachdem der Lauf und Sportladen Erfurt seinen Ausrüstervertrag mit der LG Ohra - Hörsel gekündigt hat, haben wir uns nach einem neuen Sportgeschäft umgesehen, welches für unsere Sportler gleiche oder noch bessere Konditionen bietet.

Wir sind mit dem Sporttreff Gotha in der Erfurter Straße und der Inhaberin Frau Brandt überein gekommen, daß Sie mit Produkten der Firma ASICS unseren Sportlern die gleichen Konditionen (40% Rabatt auf dem Verkaufspreis) einräumt.

Auf Produkte anderer Hersteller erhalten Sponsoren und Mitglieder der LG 20% Rabatt vom Verkaufspreis.

Die Leitung der LG hofft, daß diese Entscheidung auch im Interesse aller Sportler und Trainer ist.

Bestellungen sind auf dem entworfenen Bestellformular zu tätigen.

Diese sind beim Geschäftsführer der LG oder im Geschäft selbst erhältlich.

Wir möchten alle Übungsleiter darum bitten, die Bestellungen zu bündeln und sie im Geschäft abzugeben. Eine Auslieferung erfolgt eine Woche nach Abgabe, falls es keine Lieferschwierigkeiten durch die Hersteller gibt.

Sporttreff

Gotha

Ihr Fachgeschäft für Sport & Freizeit
Inh. K. Brandt

Erfurter Straße 14° 99867 Gotha
Tel./Fax 03621/853786

Rückenschule im Sportverein - Teil 2 Durchführung von Rücken- schul-/ Rückentrainingskursen

Kursmodell einer Rückenschule (am Beispiel der "Karlsruher Rückenschule")

Aufgrund der Zielsetzungen der Rückenschule bietet es sich an, die Gesamtkonzeption des Rückenschulprogramms in einer Art Stufenmodell anzulegen, das in seinem Spezialisations- und Intensitätsgrad zunimmt.

- Die Rückenschule (Basiskurs Rückenschule, Differenzierte Rückenschule) hat die Aufgabe den Teilnehmern die allgemeinen Grundlagen zur Rückenschule zu vermitteln.
- Der Rückenschulkurs für Fortgeschrittene (Aufbaukurs) baut systematisch auf den erworbenen Kenntnissen und Fähigkeiten aus dem Grund auf.
- Beim Rückentrainingskurs ("RückenFit", "Rückenfitneiß") stehen zielgerichtete und geplante Maßnahmen zur Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit (Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer) im Vordergrund.
- Betriebliche Rückenschulangebote berücksichtigen verstärkt berufsspezifische Gegebenheiten (Arbeitsanforderungen, Arbeitsplatz) und die Anschlussprogramme (Arbeitsplatzprogramme, Supervision) haben den direkten Transfer der Inhalte an den Arbeitsplatz zum Ziel.

Die Voraussetzungen für die Durchführung einer Rückenschule sind so unterschiedlich, daß keine allgemeinen Rezepte sinnvoll sind. Die Gruppenzusammenstellung, die individuellen Bedürfnisse und Voraussetzungen der Teilnehmer, das Lerntempo, die Stärken des Kursleiters und die situativen Gegebenheiten sind variable Größen, die in die Planung und die Durchführung eines Kurses einzufließen haben. So soll das vorliegende Konzept eher als Orientierungshilfe dienen. Der Kursleiter ist gefordert, bezogen auf seine jeweilige Situation die Programme selbständig zusammenzustellen.

Ein offen gestaltetes Kunstprogramm verbindet in günstiger Weise die didaktischen Prinzipien von Angebotsmethode und Teilnehmerorientierung.

Aufbau und Inhalte einer Kurseinheit (60-90 Minuten)

Die einzelnen Kursstunden des Basiskurses Rückenschule können nach folgendem Schema aufgebaut werden (bei Stundeneinheiten von 60 Minuten sind die Inhalte entsprechend zu kürzen):

1) Einstiegsgespräch, Erfahrungsaustausch

(Dauer: 5-10 Minuten)

Ziele:

- Austausch mit den Teilnehmern über die Erwartungen und Erfahrungen
- Besprechen von individuellen Problemen. z. B. Schwierigkeiten bei der Umsetzung
- Beantwortung von Fragen (ggf. bei Wunsch länger Zeit lassen)
- Reflexion der vorausgegangenen Kursstunde

Inhalte:

- Eingangsscheck (Fragebogen)
- Erfahrungsaustausch (Lösung auftretender Schwierigkeiten)
- Eingangsgespräch (Stundenthemen)
- Wiederholung

2) Theorie (Dauer: ca. 5-10 Minuten)

Ziele:

- Kennenlernen der wichtigsten theoretischen Grundlagen zur Rückenschule

Inhalte:

- Die Wirbelsäule (Aufbau und Funktion)
- Die Bandscheibe
- Die Muskulatur, Muskelpflege
- Erkrankungen der Wirbelsäule (Ursachen, Therapie, Prognose)
- Schmerz- und Schmerzverarbeitung, Hilfemaßnahmen
- Rücken / Haltung und Psyche
- Verhaltensmodifikation (Elemente der Verhaltenstherapie)
- Haltung und Bewegung (Sitzen, Stehen, Heben usw.)
 - im Alltag (Sitzmöbel, Betten, usw.)
- Rücken und sport, Training, Freizeitsportarten (life-time Sport)
- Entspannung und Regeneration
- Gesunde Lebensführung und Gesundheitsvorsorge

INHALTE UND AUFBAU EINER KURSTUNDE		
	Dauer der Kursstunde	
 Einstiegsgespräch Erfahrungsaustausch		90 min
 Information (Theorie)		5-10 min
 Aufwärm- und Vorbereitungsphase Kleine Spiele		5-10 min
 Rückenschule- Verhaltenstraining		10-15 min
 Funktionelle Gymnastik		20-25 min
 Entspannungsformen - psycho-physische Regulation		20 min
 Abschlußgespräch		10-15 min
		5 min

3) Aufwärm- und Vorbereitungsphase (Dauer: ca. 10-15 Minuten)

Ziele:

- Physisches Aufwärmen (langsame Aktivierung des Organismus) und psychische Einstimmung, Lösen von Anspannungen
- Einstimmen auf die Stunde, Motivation zur Bewegung und Schaffen einer gelockerten Atmosphäre

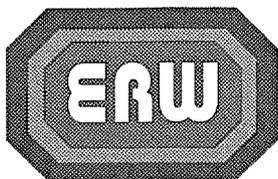
Inhalte:

- Aufwärmspiele ohne/mit Handgeräten
- Geh- und Laufschiene (Walking, Pulsfrequenzmessung)
- Sensitive Spiele (allein, mit Partner, in der Gruppe)
- Tänze, Folklore
- Kennenlernspiele

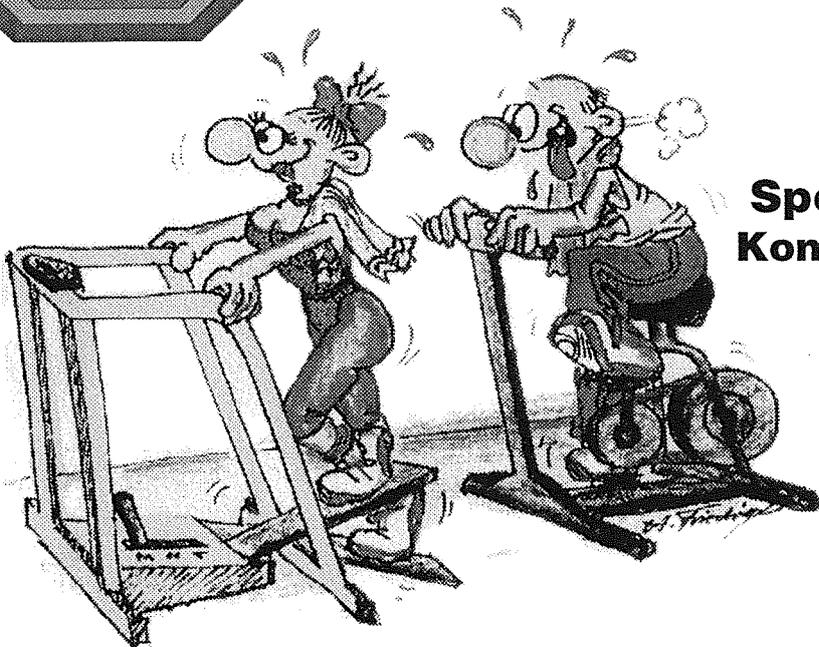
4) Rückenschule - Verhaltenstraining (Dauer: ca. 20-25 Minuten)

Ziele:

- Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Körpergefühls
- Erlernen und Üben rückenfreundlicher Bewegungsmuster und Verhaltensweisen (Sensibilisieren), Verbessern der Alltagsmotorik
- Praktisches Anwenden verhaltenspsychologischer Strategien zur Stabilisierung erlernter Verhaltensweisen



Ihr Sport-Ausstatter



Sport-Shop-GmbH
Kompetenz im Sport

Waltershausen
Tel. 0 36 22/90 00 34
Fax 0 36 22/90 23 78

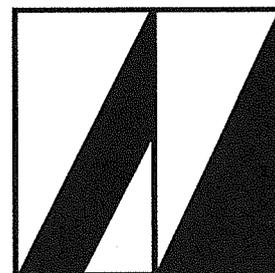
Eisenach
Tel. 0 36 91/89 00 00
Fax 0 36 91/89 00 08

Grimma
Tel. 0 34 37/91 04 14
Fax 0 34 37/91 04 15

Teamsport • Gerätespezialist • Vollsortimenter

**Sponsor der Leichtathletikgemeinschaft
Ohra - Hörsel**

**Projektentwicklungs- und
Grundstücksverwertungs-
Gesellschaft mbH**



MAKROBAU

Ohrdruf
Arnstädter Straße 5
99885 Ohrdruf/Thüringen
Tel. 0 36 24/3 72 50
Fax 0 36 24/31 27 73

Stuttgart
Turnierstraße 3
70599 Stuttgart
Tel. 07 11/45 88 60
Fax 07 11/45 69 30 2

- Erkennen der belastenden Aspekte im Arbeitsalltag

Inhalte:

- Übungen zur Körperwahrnehmung
- Beckenkipfung (Sitz, Stand, Vierfüßler, Liegen)
- Grundhaltung (Sitzen, Stehen, Liegen)
- Wechsel der Körperpositionen
- Funktionskreise des Alltags (Hinsetzen, Aufstehen ...)
- Gehen und Laufen
- Bücken, Heben, Tragen, Schieben und Ziehen
- Aktivitäten des täglichen Lebens (ATL)
- Rückenparcours
- Bewegungsanalysen (Spiegel, Video)

5) Funktionelle Gymnastik (Dauer: ca. 20 Minuten)

Ziele:

- Erlernen und Üben funktioneller Übungen (Dehnung, Kräftigung, Mobilisation, Koordination)
- Verbessern motorischer Eigenschaften

Inhalte:

- Muskelfunktions- und Koordinationstests
- Übungen zur Dehnung, Kräftigung, Koordination (Propriozeption) und Mobilisation
- Funktionelle Gymnastik (mit, ohne Handgerät)
- Spezielle Ausgleichsübungen für den Arbeitsplatz, Aktivpausen
- Heimprogramme

6) Entspannung / psychophysische Regulation

(Dauer: ca. 10-15 Minuten)

Ziele:

- Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Körpergefühls
- Erfahren einer tiefen Entspannungsfähigkeit

Inhalte:

- Progressive Relaxation
- Atementspannung
- Entspannung mit Musik
- Reise durch den Körper
- Formen des autogenen Trainings
- Formen aus dem Feldenkrais, Tai Chi, QiGong, Eutonie
- Stretching
- Eigenmassage

7) Abschlußgespräch (Dauer: ca. 5 Minuten)

Ziele:

- Zusammenfassung der Stunde und Ausblick auf das nächste Stundenthema

Inhalte:

- Abschlußgespräch (Feed-Back)
- Quiz
- Fragebogen, Abschlußbefragung

Pädagogische Prinzipien und Vermittlungsformen von Alltagsverhalten

Ein Ziel der Rückenschule ist es, daß ein Teilnehmer für seine individuellen Voraussetzungen (objektive Faktoren) und Bedürfnisse (subjektive Faktoren) das optimale gesundheitsförderliche Bewegungsverhalten erarbeitet, automatisiert und an seinen Arbeitsplatz (in seinen Alltag) transferiert. Die vermittelte Information sollte einfach und anschaulich sein. Die Sprache, die Kleidung und das Verhalten sollte den Kursteilnehmern angemessen sein. Der Kurs bietet eine Hilfe zur Selbsthilfe, die Stellung des Kursleiters ist gleichberechtigt mit der Funktion des externen Beraters.

Teilnehmer an Rückenschulprogrammen

Eine Gruppengröße von acht bis zwölf Personen verbindet optimal die Möglichkeit der individuellen Betreuung mit dem Ausnutzen gruppenspezifischer Effekte. Die Teilnehmer unterscheiden sich hinsichtlich Alter, Beruf, Motivation, Temperament und sportlicher Vorerfahrung. Die überwiegende Mehrheit der Teilnehmer hat ein Alter von 25 bis 60 Jahre. Rückenschulen haben allgemein einen präventiven Charakter und ersetzen keine medizinische / krankengymnastische Behandlung. Ungeeignet für Rückenschulprogramme (Kontraindikationen) sind Personen mit akuten entzündlichen Prozessen, akuten Beschwerden am Bewegungsapparat, nicht abgeklärten chronischen Beschwerden, noch nicht abgeschlossener Therapie (Absprache mit Arzt oder Therapeut) und anderen schwerwiegenden Allgemeinerkrankungen.

Um den interessierten, potentiellen Teilnehmer das für ihn adäquate Angebot vorzustellen, bedarf es vor/zu Kursbeginn einer Beratung, bzw. eines Eingangsschecks. Hierfür bietet sich ein Gespräch, eine medizinische Untersuchung oder ein Fragebogen an. Um eine entsprechende Durchlässigkeit in dieser Therapiestraße zu gewährleisten, ist die Zusammenarbeit zwischen Arzt, Physiotherapeut und Sportlehrer unerlässlich. Insbesondere die "Differenzierte Rückenschule" (sekundär- und tertiärpräventive Rückenschule) setzt beim Kursleiter ausreichende Kenntnisse von muskuloskelettalen Krankheitsbildern und entsprechenden bewegungstherapeutischen Inhalten voraus.

Dauer eines Rückenschulkurses

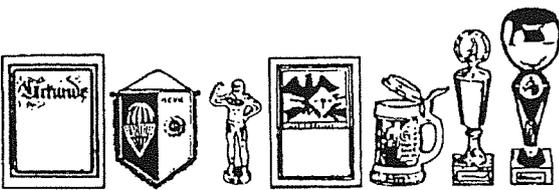
Rückenschulkurse haben üblicherweise eine Dauer von acht bis zehn Einheiten à 60-90 Minuten. Um erfolgreiche Einstellungs- und Verhaltensänderungen zu bewirken, sollte der Kurs nicht zu kurz sein. Kurseinheiten von 90 Minuten haben den Vorteil, daß für die Inhalte und für Gespräche mehr Zeit bleibt. Bei Kurseinheiten von 60 Minuten besteht die Möglichkeit, in der für Kurse interessanten Zeit (16.00-19.00) zwei oder drei Kurse nacheinander anzubieten.

(Wird fortgesetzt!)

- Krause Deutscher Hallenmeister
- Mäder Deutscher Vizehallenmeister, Thüringenrekord (7-Kampf) und 4-facher Landesmeister
- Landestitelkämpfe mit 7 Gold (Jugend) und 8 Gold (Schüler)

- Gesamtwertung: LG Ohra-Hörsel stabilisiert mit 15 Gold, 13 Silber und 9 Bronze Rang 3 in Thüringen
- Westthüringer Meisterschaften sah LGOH mit 12 Gold überlegen vorne - Breitsprecher holt 5 mal Gold

Sport line

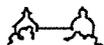



Vereinsbedarf aller Art
 Pokale, Wimpel, Anstecknadeln
 Urkunden, Medaillen
 Sportbekleidung + Beflockung
 Sportgeräte
 für Sportplätze und -hallen
 Fahnen
 Vereins-, Verbands + Landesfahnen



**Neu: Gravuren
 aller Art**

Werner Kämpfert
 Gothaer Straße 2
 99885 Ohrdruf
 Tel./Fax:
 036 24/40 2737



**STADTWERKE
 GOTHA GMBH**

strom
erdgas

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
 Ekhofplatz 2a · 99867 Gotha
 Telefon 036 21/36 79-0 · Telefax 36 79 11

ENERGIE  UMWELT

IBS

Leistung verbindet
 sowohl im Sport
 als auch im Bau

- **Tiefbau**
 Ver- und Entsorgungsleitungen
 Deponie- Straßen- und Industrieanlagen
- **Hochbau**
 Komplettlösungen 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

WETTKAMPFBERICHTE

Da nicht alle nennenswerten Ereignisse in der Ausgabe 13/99 Platz fanden, soll dies jetzt nachgeholt werden. Darin finden sich neben Teil 2 der Meisterschaftsbilanz der Wintersaison auch der äußerst interessante Medaillenspiegel der gesamten Hallensaison 1999. Aber keine Angst - die Nr. 15/99 mit den brandaktuellen Berichten der Freiluftsaison 1999, die gerade von einem Höhepunkt zum anderen "jagt", wird in gewohnt akribischer und exakter Übersichtsform gerade bearbeitet und noch im Spätsommer veröffentlicht.

Drum viel Freude beim Lesen der Hallenbilanz, die zwar nicht mehr ganz aktuell ist, aber so manch "vergessene" Leistung des Winters in einem interessanten Kontrast zu jetzigen Leistungen und Plazierungen stellt. Nur soviel sei vermerkt - unser Aushängeschild Konstantin Krause hat im Sommer seinen Deutschen Meistertitel von 1998 und der Halle von 1999 verteidigt und das mit 8,21 m.

Dazu herzlichen Glückwunsch und viel Erfolg zur WM!!!

Rückblick auf die Wintersaison 1998/99 in der Halle

Winterwurfmeisterschaften 30.01.99 Jena

m 15	Jan Meister	5. Platz	Diskus	29,60 m
	Christoph Hohmann	Silber	Speer	42,65 m
	Jan Meister	5. Platz	Speer	32,67 m
m 14	Jan Volbeding	4. Platz	Speer	34,03 m

mJA	Sascha Mäder	Silber	Diskus	47,58 m
	Sascha Mäder	Gold	Speer	54,08 m
mJB	Stefan Wolf	Silber	Speer	47,36 m
	Jan Merten	4. Platz	Speer	45,75 m
	Ronny Jänner	5. Platz	Speer	43,33 m
w 14	Nancy Müller	Gold	Diskus	27,33 m
	Nancy Müller	Gold	Speer	34,25 m
Sen.	Andreas Reinhardt	Gold	Diskus	41,11 m

Westthüringer Meisterschaften 20.2.99 (AK 9-12) Erfurt - LGOH Nachwuchs siegt überlegen in der Punkt- und Medaillenwertung

- 12 mal Gold, 9 mal Silber und 6 mal Bronze und 180 Punkte vor LAC Erfurt (6/5/6/111 P.) und LG Erfurt (5/4/6/114 P.)
- Gothar Laura Breitsprecher (10) holt 5 mal Gold

w 9	Julia Pieczonka	4. Platz	50 m	8,58 s	E
	Katharina Rose	6. Platz	Weit	3,41 m	E
w 10	Laura Breitsprecher	Gold	50 m	7,78 s	G
	Anne Lückert	Gold	800 m	2:44,4 min	G
	Isabell Walda	Bronze	800 m	2:59,4 min	E
	Sarah Reuther	5. Platz	800 m	3:00,3 min	G
	Laura Breitsprecher	Gold	Hoch	1,27 m	G
	Ortlepp, Jung,				
	Sawitzky, Breitsprecher	Gold	4x50 m	58,7 s	
	Laura Breitsprecher	Gold	Weit	4,45 m	G
	Laura Breitsprecher	Gold	Kugel	6,60 m	G
w 11	Stefanie Ortlepp	Silber	50 m	7,59 s	E
	Anne-Katrin Reusche	Silber	800 m	2:45,0 min	E

CATERING

LEHMANN

VERANSTALTUNGSSERVICE

LEHMANN

VERANSTALTUNGSSERVICE

Michael-Altenburg-Weg 21 • 99100 Alach
Tel.: 036208-70911 • Fax: 036208-70911 • Funk 0172-3601511

jetzt haus-gemachte Nudeln

immer donnerstags

Nudeln zum Sattessen

"Nudelhaus spezial"

soviel wie reinpasst

10,- DM

in Gotha

nudelhaus

Rosengasse

zwischen Schwabhäuser & Siebleber Straße
Tel. 0 36 21/3 61 40

täglich ab 11.00 Uhr

Stefanie Ortlepp	5. Platz	800 m	2:49,1 min	E	m 12 Steve Schnauß	Gold	1000 m	3:08,4 mi	G
Mareen Sawitzky	Gold	Hoch	1,41 m	E	Steve Schnauß	Silber	Kugel	8,79 m	G
Nancy Jung	6. Platz	Hoch	1,23 m	E	Marcus Schmidt	Bronze	Hoch	1,35 m	T
Mareen Sawitzky	Silber	Weit	4,43 m	E	Süddeutsche Meisterschaften (Sindelfingen 30./31.1.99)				
Nancy Jung	Bronze	Weit	4,37 m	E	Andy Dittmar	Männer Silber	Kugel	18,97 m	
Nancy Jung	Silber	Kugel	6,55 m	E	Ch. Sachs (18)	bei Frauen 15.	60 m Hü	9,06 s	
Carolin Luther	Bronze	Kugel	6,34 m	T	Indoor-Meeting Erfurt (3.2.99)				
m12 Friderike Körbs	Bronze	50 m	7,52 s	G	Andy Dittmar wurde mit 18,80 m ebenso 4. wie Saisonbesteiger Konstantin Krause mit 7,85 m. Die erst 13-jährige Anja Winter lief wie auch Anne Osdrowski und Nicole Abram über 800 m im Jugendeinladungslauf mit und brillierte mit toller PBL von 2:23,76 s.				
Friderike Körbs	6. Platz	60 m Hü	11,70 s	G	Allerdings hatten einige LGOH Sportler noch nicht ihre TEAG Werbung aufbringen lassen, weshalb wir uns bei unserem neuen Hauptsponsor entschuldigen wollen.				
Wohlfahrt, Buhl, Göllnitz, Körbs	4. Platz	4x50 m	1:03,6 min	G	Am 7.2.99 gelang Andy Dittmar Saisonbestleistung mit 19,16 m und Rang 3 in Saßnitz im Kugelstoßen!				
Laura Göllnitz	Silber	Hoch	1,30 m	G	Deutsche Meisterschaften Jugend (Halle 13./14.2.99)				
Jasmin Buhl	5. Platz	Hoch	1,25 m	E	Obwohl im Vorfeld die Liste der verletzten Athleten der LGOH lang war, die Chance auf einen Start gehabt hätten (Benito Dell, Sebastian Rausch, Christiane Sachs, Nicole Abram und die wJA Staffel/alles Kaderathleten), gelang gemessen an nur 3 Teilnehmern ein optimales Ergebnis. 1998 hatte es 1 x Bronze (Mäder-/Weit) und einen 8. Platz (Herzenberg/Hoch) gegeben. 1999 schied zwar die Ex-Bundeskadelerin Yvonne Portsch über 400 m in 59,16 s im Vorlauf aus, aber dafür glänzten Sascha Mäder (19) und Neuzugang Aline Schäffel (18).				
Friderike Körbs	4. Platz	Weit	4,63 m	G					
Laura Göllnitz	6. Platz	Weit	4,50 m	G					
Laura Göllnitz	Gold	Kugel	8,70 m	G					
m 9/m 10									
Rens Nienwenhowen	Bronze	50 m	8,03 s	E					
Rens Nienwenhowen	Gold	1000 m	3:27,3 min	E					
Jan Streibel	6. Platz	Hoch	1,10 m	G					
Johannes Schulz	6. Platz	Hoch	1,10 m	G					
Jan Streibel	Silber	Kugel	5,74 m	G					
Marcel Straub	6. Platz	Kugel	4,97 m	T					
Johannes Schulze	5. Platz	Weit	3,74 m	G					
m 11 Erik Gielow	Silber	50 m	7,64 s	G					
Erik Gielow	Silber	1000 m	3:20,4 min	G					
Johannes Stephan	5. Platz	1000 m	3:30,1 min	G					
Johannes Stephan	Gold	Hoch	1,34 m	G					
Erik Gielow	Gold	Weit	4,74 m	G					

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

Sascha hatte 1 Woche zuvor bei den inoffiziellen Deutschen Mehrkampfmeisterschaften (7.2.99) der Junioren (u23) einen tollen 7. Platz in Frankfurt/M. im 7-Kampf hingelegt. Damit wurde er zugleich Jahrgangsbester mit 5215 Punkten (60m/7,22 s/PBL, Weit/7,25 m, Kugel/13,33 m, Hoch/1,84 m, 60 m Hü/8,68 s, Stab/4,40 m, 1000m/3:02,66 min. Diese Leistung bedeutet zugleich Thüringer Rekord! Im Vorfeld hatte er bei einem Abendsportfest am 27.1.99 in Erfurt bereits PBL aufgestellt: Kugel 14,31 m, 200 m 22,48 s und Stab-hoch 4,45 m, was im Übrigen auch Nicole Abram (800 m/wJB in 2:15,68 min) und Jan Merten (60 m Hü/mJA in 8,38 s 60 m Hü) gelungen war. In Halle steckte Sascha zwar noch etwas der 7-Kampf in den Beinen, jedoch mit mit einer überragenden Serie ohne Fehlversuch (schlechtester Sprung 7,06 m) wurde er mit 7,30 m Deutscher Jugendhallenvizemeister. Er qualifizierte sich damit für den Jugendhallenländerkampf in Frankreich gegen den Gastgeber GB und Italien. Dort wurde er später mit 7,00 m unter 8 Startern 4., während die DLV Auswahl insgesamt siegte. Im Diskuswurf wurde Sascha Mäder mit 45,48 m 10.

Aline Schäffel war durch Erkältung nicht im Vollbesitz ihrer Kräfte und wurde in dennoch guten 14,31 m wengleich auch "undankbare" Vierte. 1 x Silber und 1 x 4. Rang waren eine gute Bilanz der LGOH, obgleich man sich mehr LGOH -Starter gewünscht hätte.

Deutsche Meisterschaften Erwachsene (20./22.2.99 Karlsruhe)

Überragendes Ereignis der Hallensaison 1999 war zweifelsohne der Deutsche Meistertitel von Konstantin Krause mit 8,04 m im Weitsprung. Leider war es ihm aufgrund der IAFF Regel, nur die Welt-TOP 10 oder 8,25 m Springer zur Hallen-WM nach Japan einzuladen, nicht vergönnt, teilzunehmen. Er bereitet sich dafür in Südafrika auf die Freiluftsaison vor. Vor einem Jahr hatte er Silber in der Halle geholt.

Der 4. Rang von Andy Dittmar müßte ihn nach dem Krisenjahr 1998 optimistisch gestimmt haben, wengleich er mit der Weite von 18,73 m nicht zufrieden sein konnte, immerhin hat er schon 19,16 m zu Buche stehen. Dennoch sind 1 x Gold und 1 x Vierter eine ebenso ausgezeichnete Bilanz wie die der Jugend.

Die Ex-Eisenacherin Elena Herzenberg/ABC Ludwigshafen (1999 schon 1,88 m) wurde Vizemeisterin der Damen mit 1,84 m.

Bambino Sportfest Erfurt (31.1.99/Erfurt)

In Vorbereitung auf die Westthüringer Meisterschaften fand in Erfurt das traditionelle Bambinosportfest statt, bei dem Riesenstarterfelder zu verzeichnen waren. Der LGOH Nachwuchs der AK 7-11 zeigte sich mit 8 Siegen gut gerüstet für die Westthüringer Meisterschaften (20.2.99 Erfurt AK 9-12). Allen voran war Laura Breitsprecher LGOH/Gotha mit 4 Siegen beste

Teilnehmerin. Sie siegte über 50 m in 7,76 s, im Weitsprung 4,22 m, Hochsprung 1,23 m und im Kugelstoß 6,68 m. Weitere Sieger der LGOH wurden: Arne Streibel (m7) /G - 50 m/9,51 s, Jan Streibel (m10)/G - Ku/5,45 m, Anne Lückert (w 10)/G - 800 m/2:46,0 min, Stefanie Ortlepp (w11)/E - 50 m/7,57 s.

Sportfestsplitter Stadtallendorf:

Am 7.2.99 starteten Christiane Sachs (wJA) und Anne Gräbner (w13) bei den Offenen Gießener Bezirksmeisterschaften. Für Christiane sollte es ein letzter Test vor den DJHM werden, der aufgrund einer mehrwöchigen Erkältungskrankheit gründlich mißlang. Überhaupt war Christiane in den letzten 2 Jahren oft von Verletzungen heimgesucht, die sich in Distorsionen der Sprunggelenke derart manifestiert haben (z.B. Juli 98, Oktober 98, aktuell März 99 auf der Straße), daß ihre weitere Laufbahn wahrscheinlich als beendet gelten dürfte, wenn nicht ein operativer Eingriff und eine neue Eigenmotivation noch eine Wende herbeiführen sollten. Über 60 m lief sie nur 8,50 s. Über 60 m Hürden siegte sie zwar, aber die 9,44 s waren weit von der noch vor 1 Woche (Süddeutsche) erzielten 9,06 s und ihrer PBL (1998/8,95 s) entfernt. Dies war gleichbedeutend mit der Streichung für die DJHM in Halle. Ganz anders das Auftreten der 13-jährigen Anne Gräbner, die bei den A-Schülerinnen (14/15) startend (!), als Siegerin mit PBL von 1,54 m im Hochsprung siegte. Über 300 m stellte sie sich sogar der B-Jugendkonkurrenz und wurde in 46,59 s Dritte!

Arnstadt:

Beim "Hochsprung mit Musik" (13.2.99) durfte die erst 13-jährige Anne Gräbner im B-Springen teilnehmen und wurde als jüngste Teilnehmerin mit PBL von 1,55 m Dritte. Im C-Springen erreichten Markus Schmidt (Tambach) mit 1,40 m in der m 12 Platz 3 und die erst 11-jährigen Nancy Jung mit 1,35 m und Mareen Sawitzky mit 1,30 m die Ränge 4 und 5 bei der w 12.

Eisenach:

Beim traditionellen Sommergewinnlauf am 14.3.99 des SV Einheit Eisenach fanden sich nur 34 Läufer ein. Andre Kupfer (LGOH/SV Einheit) siegte. Leider war die Resonanz innerhalb der LGOH sehr enttäuschend. Trotz Bitte des Vorstandes war kein einziger Schüler oder Jugendliche des Vereins bereit, als Streckenposten den eigenen Verein zu unterstützen. Diese interne Kritik sollte besonders einmal die Kritiker zum Nachdenken anregen, die oft den Verein kritisieren!

Mit dem Schülerländerkampf in Erfurt, bei dem 7 qualifizierte LGOH Sportler teilnahmen, fand die Hallensaison 1999 ihren Abschluß.

· Erlebnisastronomie im Brühl ·



Brauhaus Unser Hausbräu

König-Sahl

...das zischt!

1. Gasthaus · Brauere



Altstadtflair · malerisches Ambiente

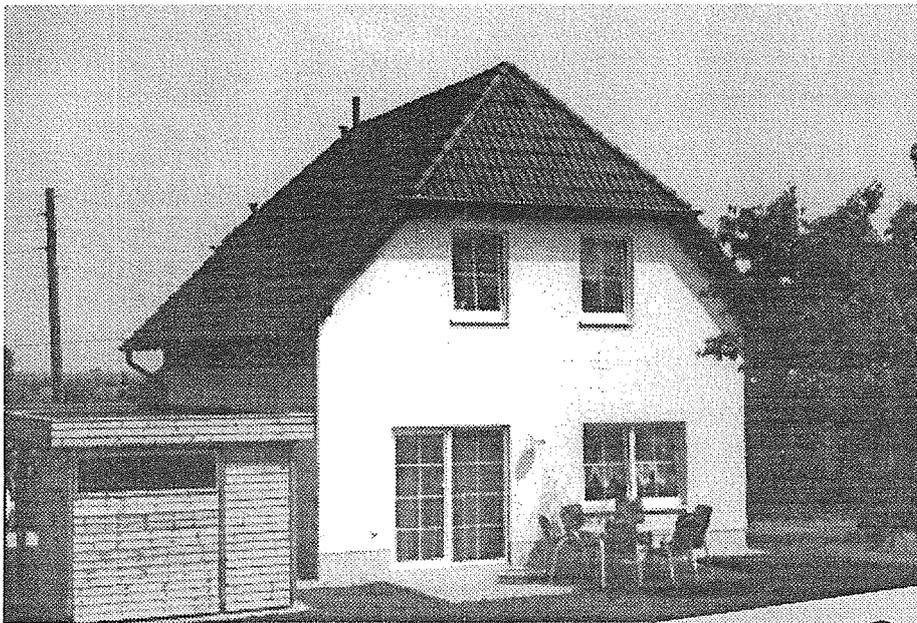
Mittelmeer-Küche · Spezialitäten vom Fisch ·

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

Medaillenspiegel der Hallensaison 1999

GESAMT Schüler (13-15), Jugend B/A, Erwachsene (mit Winterwurf und Mehrkampf)

1. TUS Jena	57 Gold	46 Silber	28 Bronze	131 Medaillen
2. LAC Erfurt	25 Gold	22 Silber	18 Bronze	65 Medaillen
3. LG Ohra-Hörsel	16 Gold	15 Silber	13 Bronze	44 Medaillen
4. Großengottern	10 Gold	9 Silber	7 Bronze	26 Medaillen
5. LG Erfurt	9 Gold	8 Silber	17 Bronze	34 Medaillen

5. LG Erfurt	2	3	2
6. ASV Erfurt	2	2	1

B-Jugend

1. TUS Jena	12	7	5
2. LG Erfurt	5	2	7
3. ASV Erfurt	3	4	5
4. Großengottern	2	4	2
5. LG Ohra-Hörsel	2	3	0
6. LAC Erfurt	2	2	4

Schüler (13-15/mit Winterwurf)

1. TUS Jena	17	16	9
2. LAC Erfurt	11	11	8
3. LG Ohra-Hörsel	8	8	4
4. WSSV Suhl	4	2	3
5. Apolda	4	4	1
6. Gera	3	4	1

Erwachsene (ohne Senioren, mit Winterwurf)

	Gold	Silber	Bronze
1. TUS Jena	11	10	5
2. LAC Erfurt	7	3	0
3. Großengottern	3	2	2
LG Ohra-Hörsel	0	0	1

Mehrkampf - LM (gesamt Schüler - Erwachsene)

1. TUS Jena	6	4	3
2. LG Ohra-Hörsel	1	2	4
3. LAC Erfurt	1	2	1
4. LG Erfurt	1	0	1
5. Schmölln	1	0	0
5. Zeulenroda	1	0	0

Jugend (gesamt/mit Winterwurf)

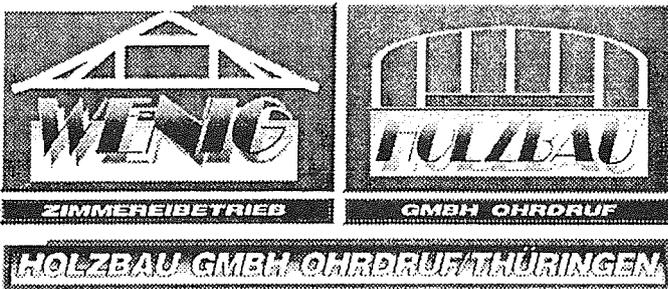
	Gold	Silber	Bronze
1. TUS Jena	23	16	11
2. LG Erfurt	7	5	9
3. LG Ohra-Hörsel	7	5	4
4. LAC Erfurt	6	6	9
5. C. Großengottern	6	5	2
6. ASV Erfurt	5	6	6
7. Apolda	2	0	2
8. LG Südharz	2	0	1
9. USV Jena	2	0	0
10. LG Altenb. Land	1	3	3
11. Ilmenau	1	2	3
12. Zeulenroda	1	1	1

Westthüringer Meisterschaften (9-12)

	Gold	Silber	Bronze	4.	5.	6.	Punkte
1. LG Ohra-Hörsel	12	9	6	3	5	8	180
2. LAC Erfurt	7	5	7	4	1	7	123
3. LG Erfurt	4	4	5	5	7	6	103
4. WSSV Suhl	4	3	6	1	4	3	81
5. Stadtilm	3	2	2	4	3	1	58
6. Ilmenau	3	1	0	4	4	4	54
7. Sömmerda	2	2	1	2	2	1	39
8. 1. Sühler SV	2	2	0	0	1	0	26
9. ASV Erfurt	2	1	0	3	3	1	35

Jugend (mit Winterwurf)

A-Jugend			
1. TUS Jena	11	9	6
2. LG Ohra-Hörsel	5	2	4
3. LAC Erfurt	4	4	5
4. Großengottern	4	1	0



Zimmereiarbeiten
Ingenieurholzbau
Dämmarbeiten
Holzhandel

Waldstraße 180 · 99885 Ohrdruf · Telefon 036 24/31 24 85 · Telefax 036 24/31 11 55

	Gold	Silber	Bronze	4. 5. 6.	Punkte
10. LG Südharz	2	0	0	0 0 2	16
11. Altstadt Nordhausen	1	4	4	2 3 1	56
12. Mühlhausen	1	3	3	4 1 1	53
13. Motor Arnstadt	1	1	0	1 2 1	20

VICTORIA

Jens Denkewitz

Versicherungsfachmann (BWV)

Generalagentur der
VICTORIA Versicherungs-
Gesellschaften

Bürozeiten: Mo, Mi + Fr 15-17 Uhr

Büro: Oststraße 14 • 99867 Gotha • Telefon 036 21/2 61 96 • Telefax 036 21/2 61 98

Ein Unternehmen der
ERGO Versicherungsgruppe

Versicherungen

D.A.S. Rechtsschutz

Bausparen

Kapitalanlagen

**Sponsor der Leichtathletikgemeinschaft
Ohra - Hörssel**

**Neubau
Modernisierung
Generalauftragnehmer**

**OHRDRUFER
HOCHBAU**



Suhler Straße 4 • 99885 Ohrdruf • Tel. 0 36 24/31 27 67

Leichtathletik/LG Ohra Hörssel

Thüringer Hallenmeisterschaften in Erfurt 1999

Am 16./17.01.1999 starteten Tambacher Leichtathleten bei den Thüringer Hallen- und Mehrkampfmeisterschaften in der Erfurter Leichtathletikhalle. Der erste große Höhepunkt in dieser Saison. Ein volles Haus an zwei Tagen, 809 Einzelmeldungen von allen Thüringer Leichtathletik-Vereinen lagen dem Veranstalter vor. Dabei lieferten sich die startenden Tambacher Athleten super Zweikämpfe.

So im Weitsprung Andreas Reinhardt M 30. Zentimeter entschieden am Ende für Andreas. Mit einem Satz von 6,12 m wurde er Landesmeister.

Im Kugelstoßen ein ähnlicher Zweikampf. Platz 2 und somit Vizemeister mit guten 11,89 m. Tobias Gnoth, M 13, stellte sich den 5 Disziplinen Kugel, 60 m Hürden, Weitsprung, Hochsprung, 1000 m im Mehrkampf. Gute Ergebnisse gab es dabei beim Hürdenlauf und im Hochsprung. Auf einen Blick nun die Ergebnisse:

Thüringer Hallen-Landesmeister:

Andreas Reinhardt, M 30 Weitsprung 6,12 m

Vizemeister:

Andreas Reinhardt, M 30 Kugel 11,89 m

Bronzemedaille Mehrkampf Mannschaft:

Tobias Gnoth, M 13 (Stegmann/Schneider)

und weitere Einzelergebnisse:

5. Platz	A. Reinhardt,	M 30	60 m	7,71 sec.
6. Platz	U. Hartung,	M 30	60 m	7,72 sec.
14. Platz	T. Gnoth,	M 13	Kugel	8,09 m
	60 m Hürden		10,99 sec.	
	Weit		4,02 m	
	Hoch		1,36 m	
	1000 m		3:56,11 min	
				1,957 Pkt.

Weiter ging es für die nächste Altersklasse am 23./24.01.1999 in der Erfurter Leichtathletikhalle um die Meisterschaftsmedaillen zu kämpfen. Hier konnten vor allem die Kugelstoßer auf sich aufmerksam machen. Zwei Vizemeistertitel gingen nach Tambach. Philipp Luther, M 13 mit persönlicher Bestleistung, Steigerung um 72 cm auf 11,70 m und Bianka Klein, W 14 ließ das 3 kg schwere Eisen auf 9,84 m fliegen. Weiterhin qualifizierte sich Carolin Möcker, W 15 aus 31 Starten beim 60 m-Sprint als Siegerin im Vorlauf für den Endlauf. Am Ende Platz 8 in 8,44 sec.

Hier nun zusammengefaßt die Ergebnisse von diesen 2 tollen Tagen:

und weitere Plazierungen gab es:

14. Platz	T. Gnoth,	M 13	Weitsprung	4,21 m
12. Platz	M. Albrecht,	M 13	Kugel	6,09 m
10. Platz	C. Möcker,	W 15	800m	2:38,61 min
8. Platz	C. Möcker,	W 1	60 m	8,44 sec.

Allen Siegern und Plazierten nochmals herzlichen Glückwunsch!



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.

Ohne Rast geht es für die Tambacher Athleten weiter bei den Winterwurfmeisterschaften in Jena(Speer, Diskus) und einem Bambino-Sportfest in Erfurt.

Ergebnisse über die Leistungen der Tambacher Leichtathleten wieder zuerst im Infokanal auf Tafel 581, dankend gesponsert von der Firma Straub Tortechnik, Tel. 32279 und 32701 und natürlich auch hier im nächsten Stadtkurier.

U. Hartung

Thüringer Vize-Hallenmeister:

Philipp Luther,	M 13	Kugel	11,89 m
Bianka Klein,	W 14	Kugel	9,84 m

Thüringer Winterwurfmeisterschaften 1999 -

Ein Wintermärchen ... - und Bambino Sportfest

Ein spannender Tag sollte dieser 31.01.1999 werden. Um 07.45 Uhr fuhren 4 Tambacher Leichtathleten in Richtung Jena zu den Thüringer Winterwurfmeisterschaften ins Ernst-Abbe-Sportfeld. Leichter Schneefall, die Speerwurfanlage im Stadion vom Schnee geräumt. Temperaturen um 0°C. Startzeit 09.45 Uhr. Stefan Wolf und Ronny Jänner, warm eingepackt, beginnen mit dem Wettkampf. 11 Starter kämpfen um den Meistertitel! Spannende 3 Würfe. Stefan und Ronny schaffen den Einzug in den Endkampf, also noch einmal 3 Versuche für die besten 8

Athleten. Eine knappe Entscheidung am Ende! Stefan wird mit einer guten Weite Thüringer Vizemeister und Ronny belegt Platz 5! Ein paar Meter entfernt das Diskuswerfen. Andreas Reinhardt gut in Form - wirft fast persönliche Bestleistung und schafft einen super Einstand im Sportjahr 1999 mit dem Landesmeistertitel! Wechsel wieder zum Speerwerfen. Nancy Müller läuft und wirft sich ein. Dann der Wettkampf. Nancy läßt im 1. Versuch den Speer fliegen. Die Konkurrenz geschockt? Es bleibt der weiteste Flug des 400 g Speers. Nancy wird Thüringer Landesmeisterin!!!

30 Minuten später Diskus. Nancy wirft sich ein. Der Wettkampf beginnt. 5 Würfe wirft Nancy die Scheibe gut weg. Steht auf Platz 3! Der 6. Versuch, Vorher gab es noch einen technischen Tip von Andreas - der Einsatz des rechten Fußes sollte kräftiger werden. Nancy trat ruhig in den Ring. Die Drehung gelang. Die Fußarbeit fast perfekt. Der Diskus flog und flog. Alle Herumstehenden konnten es kaum glauben. Nancy hatte es geschafft, mit dem 6. Versuch sich aufs obere Siegertreppchen zu werfen! Zweifache Landesmeisterin, einfach beeindruckend!!

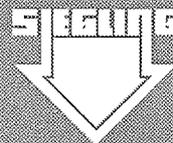
Eingehüllt von den Jenaer Kernbergen in eine winterliche Märchenlandschaft, wurden Träume wahr!

Hier nun die Topergebnisse der 4 Tambacher Werferasse:

Thüringer Winterwurfmeister 1999:

Andreas Reinhardt	M 30	Diskus	41,11 m
Nancy Müller	W 15	Speer	34,25 m
		Diskus	27,33 m

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 Hanggarten 3 • 99887 Hohenkirchen • Telefon 03 62 58/3 50 • Telefax 3 51 64

Vizemeister:

Stefan Wolf M 17 Speer 47,36 m
 5. Platz Ronny Jänner M 17 43,33 m
 Glückwunsch für alle Topleistungen!!!

Einen Tag später, 31.01.1999, ging es in die wohltemperierte Leichtathletikhalle im Erfurter Steigerwald. 9 Tambacher junge Leichtathleten wollten beim Bambino Sportfest der Altersklassen 8 bis 11 zeigen, was sie in ihren Paradedisziplinen können. Und das war schon ganz in Ordnung, was die Athleten zeigten! Der Zeitplan wurde eingehalten bei riesigen Starterfeldern bis zu 80 Teilnehmern in den einzelnen Disziplinen. Sehr erfreulich für die Leichtathletik! Beeindruckende Ergebnisse schaffte Ingo Stölzer im Sprint, 50 m und 800 m Lauf - jeweils Platz 2. Kugelstoßen zum ersten Mal im Programm der 10 jährigen. Im Training fleißig geübt, konnte sich Franziska Koch und Marcel Straub auf das Siegerpodest mit guten Weiten plazieren.

Hier alle Ergebnisse unserer Bambinos:

Ingo Stölzer	M 8	50 m	8,64 sec.	2.
		800 m	3:05,9 min	2.
Marcel Straub	M 10	Kugel	5,30 m	2.
		Weit	3,37 m	37.
Florian Straub	M 10	Hoch	1,00 m	9.
		Weit	3,30 m	41.
		50 m	8,61 sec.	
Fabian Richer	M 10	Weit	2,65 m	60.
		50 m	9,20 sec.	
Sascha Brandal	M 10	800 m	3:10,6 min	27.
		50 m	9,04 sec.	
Marc Prechtal	M 11	Kugel	5,74 m	12.
Franzisks Koch	W 10	Kugel	5,49 m	3.
		Hoch	0,90 m	11.
		50 m	8,75 sec.	
Antje Ludwig	W 11	Kugel	4,79 m	11.
Carolin Luther	W 11	Kugel	5,92 m	4.

Um Meisterschaftstitel geht es dann am 20.02.1999 an gleicher Stelle für die 8 bis 11jährigen! Mehr Informationen gibt es wieder zuerst im Info-Kanal auf Tafel 581. Auch diesmal gesponsert von den Gebrüdern Straub Tortechnik, Telefon 32279 und 32701. U. Hartung

12.02.99 Hochsprung mit Musik, Arnstadt

Thüringer Schüler-Cup 1999 Der Tambacher Marcus Schmidt,

M 12, 7. der Thüringer Bestenliste, zeigte sich an diesem Tag in einer Top-Form. Verbesserung seiner Bestleistung um 12 cm auf 1,40 m. 3 Sportler sprangen diese Höhe. Aufgrund der ungültigen Versuche kam Marcus auf Platz 3!

20.02.99 Westthüringer Hallenmeisterschaften in Erfurt

Die Besten Tambacher Athleten an diesem Tag:

W 11 Carolin Luther	3. Platz	Kugel	6,34 m
M 12 Marcus Schmidt	3. Platz	Hoch	1,35 m
M 10 Marcel Straub	6. Platz	Kugel	4,97 m
M 11 Marc Prechtel	9. Platz	Kugel	6,04 m
M 10 Florian Straub	10. Platz	Hoch	1,05 m
M 11 Jan Zink	13. Platz	Weit	3,92 m

FÖRDERTECHNIK

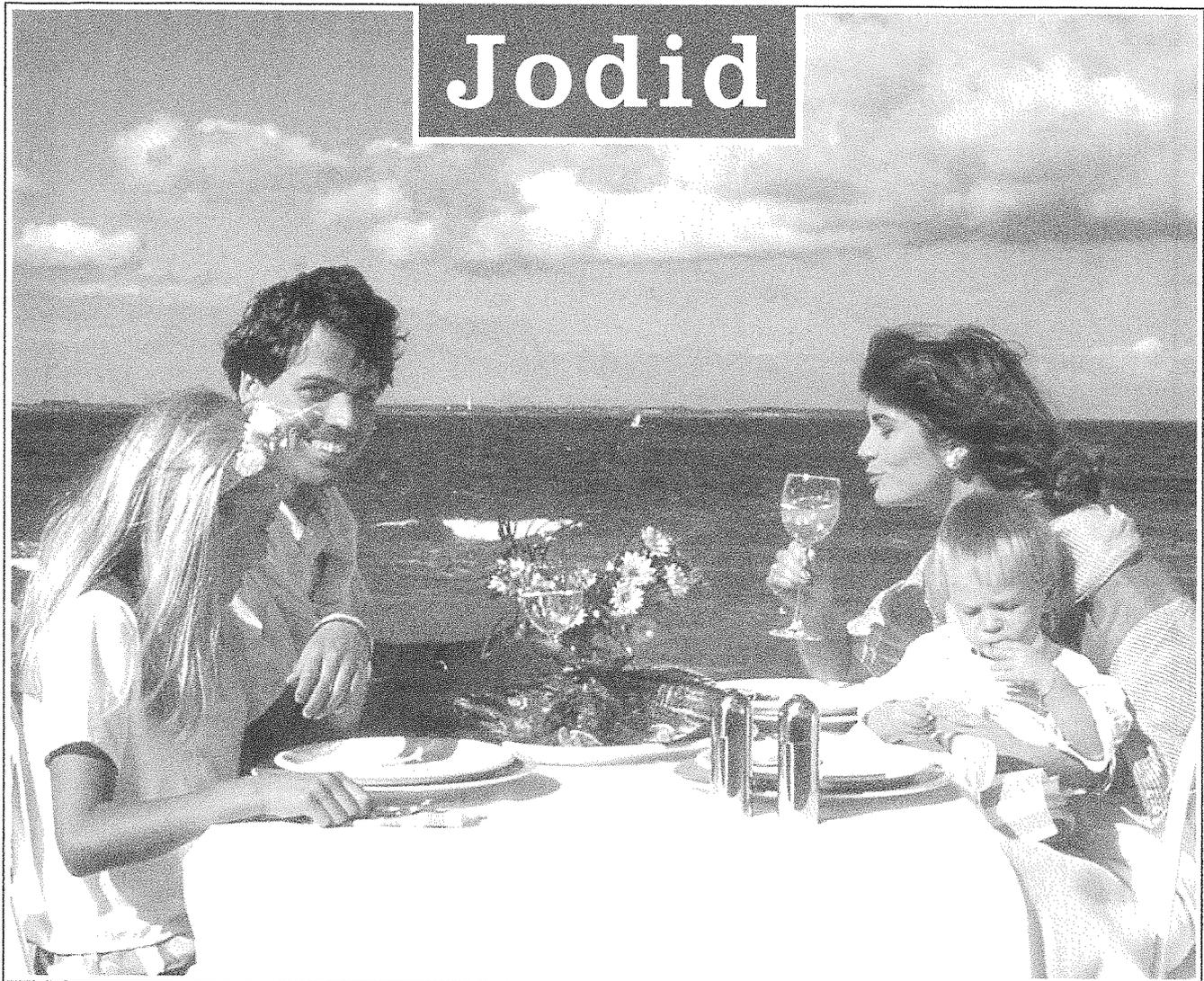
GRÄFENHAIN

- Förderanlagen für Schütt- und Stückgüter
- Stahlbau

Fördertechnik
 Gräfenhain GmbH
 Ein Unternehmen der
 Steiff-Gruppe

Hamburger Straße 4 b • D-99885 Ohrdruf • Tel. 036 24/37 23-0 • Fax 036 24/37 23-24

AKTIV GEGEN JODMANGEL. JODID.



Jodmangel ist die Hauptursache des Kropfes (Struma) in Deutschland.

Was können Sie tun? Täglich Meeresfisch wäre eine Möglichkeit. Einfach und wirksam decken Jodid 100 µg und Jodid 200 µg den täglichen Jodbedarf.

Jodid heißt: zuverlässige Jodzufuhr in physiologisch notwendiger Dosierung.

Jodfit mit Jodid.



Jodid 100 µg, 200 µg, 500 µg. Wirkstoff: Kaliumjodid. Apotheckenpflichtig. **Zusammensetzung:** 1 Tablette Jodid 100 / 200 / 500 µg enthält 130,8 / 261,6 / 654 µg Kaliumjodid, entsprechend 100 / 200 / 500 µg Jod. **Sonstige Bestandteile:** Magnesiumstearat, Cellulose, Siliciumdioxid, Maisstärke, Lactose. **Anwendungsgebiete:** Jodid 100 / 200 µg: Vorbeugung eines Jodmangels (z.B. zur Kropfvorbeugung und nach Operation von Jodmangelkropfen), Behandlung eines Kropfes (diffuse euthyreote Struma) bei Neugeborenen, Kindern und Jugendlichen. Jodid 500 µg: Behandlung eines Kropfes bei jüngeren Erwachsenen. **Gegenanzeigen:** manifeste Schilddrüsenüberfunktion, latente Schilddrüsenüberfunktion in einer Dosierung über 150 µg Jod/Tag, gutartige hormonbildende Knoten oder Bezirke (Autonomie) der Schilddrüse in einer Dosierung über 300 µg Jod/Tag. **Nebenwirkungen:** Bei vorbeugender Anwendung und bei therapeutischer Anwendung bei Neugeborenen, Kindern und Jugendlichen ist mit Nebenwirkungen nicht zu rechnen. Bei Vorliegen größerer autonomer Bezirke kann bei täglichen Jodgaben über 150 µg eine Schilddrüsenüberfunktion manifest werden. Bei Verwendung zur Kropftherapie beim Erwachsenen (über 300 µg Jodid/Tag) kann es in Einzelfällen zu einer jodbedingten Schilddrüsenüberfunktion kommen. **Warnhinweise:** Vor Anwendung von Jodid 500 µg Schilddrüsenüberfunktion und Autonomien ausschließen. Die Gabe von Jodid kann eine geplante Radiojodbehandlung unmöglich machen. **Sonstige Hinweise:** In Schwangerschaft und Stillzeit besteht ein erhöhter Jodbedarf, so daß eine ausreichende Jodzufuhr (200 µg täglich) besonders wichtig ist. Höher dosierte Jodgaben sind jedoch zu vermeiden. **Handelsformen:** Jodid 100 µg: 50 Tbl. (N2) DM 5,26, 100 Tbl. (N3) DM 9,38. Jodid 200 µg: 50 Tbl. (N2) DM 8,29, 100 Tbl. (N3) DM 14,79. Jodid 500 µg: 50 Tbl. (N2) DM 15,15, 100 Tbl. (N3) DM 27,00. Nähere Angaben siehe Fach- und Gebrauchsinformation. **Stand:** September 1997. **Merck KGaA, 64271 Darmstadt**
Internet (WWW): <http://www.medizinpartner.de>, E-mail: medizinpartner@merck.de

KOMPETENT FÜR DIE SCHILDDRÜSE.

MERCK

Pinnwand

Nancy Jung fragt, ob es sich bei zwei gleich aussehenden Sportlern um "eintägige" Zwillinge handelt.

Laura König beobachtet Lars Riedel beim Diskuswurf und fragt ganz erstaunt, warum "er seine Schallplatten wegwirft." Als P. Grüneberg Nathalie Wohlfahrt davon erzählt, fragt diese: "Ja, was hat er denn nun eigentlich weggeworfen?"

Nancy Jung stieg im Trainingslager in den Fahrstuhl und bemerkt: "Hier ist es ja total dunkel, es ist nur Licht durch eine Lampe."

So können Eure Grüße, kleinen Anekdoten oder Lebensweisheiten aussehen
Schreibt und oder ruft uns an:

jr Sportstudio
Mühlhäuser Straße
99867 Gotha
Telefon 0 36 21 / 85 07 86

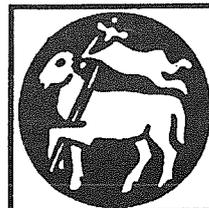
Versicherungen
Bausparen
Finanzierungen

Gothaer
Versicherungen

Hauptgeschäftsstelle Mäder

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 0 36 91 / 62 46 42 · Telefax 03 691 / 89 05 27

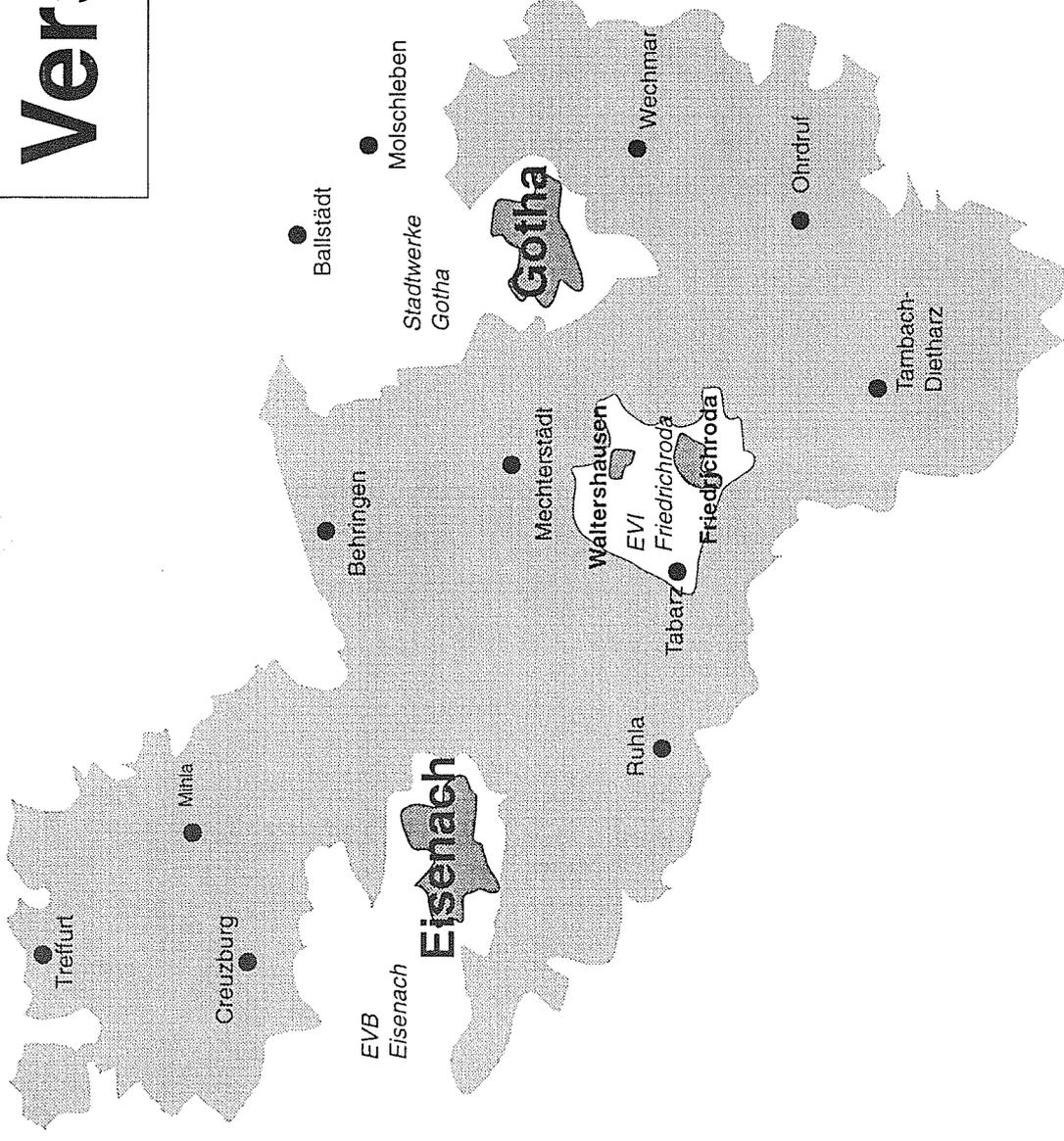


**Fleischerei
Gerhard Groll**

Hauptstraße 63
99897 Tambach-Dietharz/Thür.
Telefon: 03 62 52 / 3 66 12

Unsere Spezialitäten sind:
Original Thüringer Wurstprodukte aus
eigener Produktion

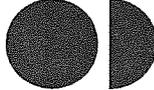
Versorgungsgebiet



Ihr Unternehmen für

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

Am Bahnhof 4
99880 Fröttstädt
Tel.: 0 36 22 / 6 21 - 0
Fax 0 36 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

