

SPORTKURIER

LG OHRA-HÖRSEL

Ausgabe 17/Dezember 1999

Spendenpreis: 1,- DM

*Kader des Jahres
1999 für 2000*

*Medaillenwertung
Westthüringen*

*Eröffnung "Volks-
parkstadion Gotha"*

*8. SEAT-Sprintcup
1. - 3. Klasse*

Wir wünschen allen Sportlern
ein frohes Weihnachtsfest und
einen guten Rutsch ins neue Jahrtausend.



Bistro & Cafe Swing

Inhaber
KARSTEN BETZER
Karlsplatz 10, 99817 Eisenach
Tel. 03691/21 3400



Fleischerei Gerhard Groll

Hauptstraße 63
99897 Tambach-Dietharz/Thür.
Telefon: 0362 52/3 66 12

Unsere Spezialitäten sind:
Original Thüringer Wurstprodukte aus
eigener Produktion

**Erlebnis-
gastronomie Brauhaus
mit Alltagskaffee**

Brauhaus

König-Sahl

1. Gasthaus · Brauerei



Neujahrsparty open end

1.1.2000, ab 0.30 Uhr

“2 Hot” live, Eintritt frei

Buffet für Morgenmuffel & Stadtneurotiker

Öffnungszeiten: Di - Do 17 - 24 Uhr · Fr 17 - 01 Uhr
Sa 12 - 01 Uhr · So 10 - 18 Uhr

Gotha · Brühl 7 · Telefon 036 21/85 25 06

INHALT

Der Übungsleiter: Rückenschule Teil 5	3
Statistik	4 - 5
Wettkampfberichte	6 - 14
Pinnwand	15 - 16
	18

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 03691/62 46 42 · Telefax 03691/89 05 27

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

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

IMPRESSUM

Herausgeber:	LG Ohra-Hörsel
Vorsitzender:	Klaus Kaufmann
Schatzmeister:	Werner Kämpfert
Redaktion und Anzeigen:	Ralf Volbeding · Peter Grüneberg Stephan Schreyer · Reinhard Ponick Tel. 036 21/85 07 86 · Fax 85 07 88 Volker Späth · Tel. 036 21/45 22 - 22
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.

Liebe Sportfreunde,



zum Wechsel in ein neues Jahrhundert bzw. Jahrtausend möchte ich mich ganz herzlich bei unseren Mitarbeitern für die in der Vergangenheit geleistete Arbeit bedanken. Dies gilt für alle Athleten, die Trainer und Übungsleiter, die Funktionäre und unsere Sponsoren mit unserem Hauptsponsor der TEAG an der Spitze.

Allen vorgenannten wünsche ich einen "Guten Rutsch" in das Jahr 2000. Natürlich hoffen wir alle, daß unserem Konstantin Krause und unserem Andy Dittmar der große Sprung bzw. Wurf gelingt. Sie allein haben es mit unserer Hilfe in der Hand, Olympia 2000 zu erreichen.

Allen unseren Athleten, besonders unserem Nachwuchs, wünsche ich viel Erfolg für die neue Saison. Dies trifft auf die Meisterschaften aller Ebenen natürlich besonders auf die Deutschen Meisterschaften zu.

Von unseren Sponsoren wünsche ich mir, daß sie uns auch im Jahr 2000 begleiten werden.

Wir werden es mit den entsprechenden Leistungen zu würdigen wissen.

Klaus Kaufmann
Vorsitzender LG



Wir danken allen Firmen des Förderkreises der LG und wünschen ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr!

TEAG

Gotha Engineering GmbH

REWE Markt Andrae

Fördertechnik Gräfenhain GmbH

Ohrdrufener Hochbau GmbH

Hobohm, Grünewald

Ingenieurgemeinschaft
Baugrund und Grundbau

Eisenacher Brauerei

Deutsche Bank Ohrdruf

Hermann Kirchner GmbH

Rolapp & Krüger GmbH

Schüttler Euro Auto

Herrn Jürgen Darwo

SNS Technik-Service GmbH

Sporttreff Gotha

Ohra-Hörselegas GmbH

Sportline Kämpfert

Plantchnik
Bürosysteme GmbH

Makrobau GmbH

Architekturbüro Pohl

Merck

IBS Ingenieurbau GmbH

Nutzfahrzeuge- und
Baumaschinenhandel GmbH

wedea, Werbung & Design GmbH

Sporttreff

Gotha

Ihr Fachgeschäft für Sport & Freizeit
Inh. K. Brandt

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

Rückenschule im Sportverein - Teil 5 Funktionelle Gymnastik in der Rückenschule

Im Rahmen der Rückenschule zielt die funktionelle Gymnastik besonders auf die Verbesserung motorischer Grundeigenschaften wie Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Methodische Hinweise zur Muskelkräftigung

Das Ziel funktioneller Kräftigungsübungen ist das Setzen spezifischer Reize, die am aktiven und passiven Bewegungsapparat zu einer Verbesserung der Leistungsfähigkeit und einer damit verbundenen erhöhten Widerstandsfähigkeit gegen mechanischen Belastung führen sollen. Da im Alltag überwiegend Kraftleistungen über einen längeren Zeitraum erbracht werden müssen, kommt im Rahmen der Rückenschule der Verbesserung der Kraftausdauer und dem Aufbau, bzw. Wiederaufbau von Muskelmasse die größte Bedeutung zu.

Welche Übungsformen in welcher Ausführung verwendet werden, hängt in erster Linie von der Funktion der zu trainierenden Muskulatur ab. Statische Übungsformen eignen sich gut zum Training der Rumpfmuskulatur und sind dann geeignet, wenn keine Gelenkbewegung erwünscht ist. Vor allem zu Beginn der Rückenschule dienen sie zur Verbesserung des allgemeinen Kraftniveaus. Sie führen aber kaum zu einer Verbesserung der muskulären Koordination und bieten eher die Gefahr der Preßatmung und eines Blutdruckanstiegs.

Dynamische Übungsformen lassen eine bessere Trainingssteuerung zu, sind motivierender, fördern eher die intermuskuläre Koordination, bedürfen aber auch höheren Korrekturaufwandes. Bei der Übungsauswahl und der Trainingssteuerung sind die Belastungsintensität der Übung, die Anzahl der Wiederholungen, bzw. die Dauer der Anspannung der Serien und die Pausengestaltung zu berücksichtigen. Während der Belastungsumfang (Wiederholung, Dauer, Pause) relativ unabhängig von der indivi-

Methoden- Anwendung	statisch Vergrößerung Muskelquerschnitt	dynamisch langsam Vergrößerung Muskelquerschnitt	dynamisch langsam Verbesserung Kraftausdauer
Intensität	70 - 90 %	50 - 70 %	30 - 50 %
Wiederholung/ Dauer	6 - 12 sec.	8 - 15	15 - 30
Sätze/Serien Pause	3 - 5 3 min.	3 - 5 2 - 3 min.	5 - 8 0,5 - 1 min.

**Tab.: Gängige Krafttrainingsmethoden in der Rückenschule
(in Anlehnung Schmidbleicher 1993, Spring 1990)**

duellen Leistungsfähigkeit ist, muß die Belastungsintensität an dem individuellen Leistungsstand orientieren. Dies geschieht am besten durch eine gezielte Auswahl, bzw. Modifikation der Übungsformen je nach Trainingszustand. So kann z.B. eine Grundübung durch Veränderung der Hebel, durch zusätzliche Gewichte oder Geräte oder durch eine Verkleinerung der Unterstützungsfläche in ihrer Qualität, bzw. Intensität verändert werden. Die Leistungsfähigkeit ist individuell sehr unterschiedlich. Das bedingt nicht nur eine individuelle Anpassung der Belastungsintensitäten (*Differenzierung*), sondern bedeutet unter Umständen auch ein unterschiedliches Beüben einzelner Muskelgruppen (*Individualisierung*). Während bei einer Diffe-

renzierung alle Übenden denselben Belastungsumfang mit leicht abgewandelten Kräftigungsübungen für eine Muskelgruppe durchführen, bedeutet eine Individualisierung letztlich ein relativ freies Üben. Trotz Individualisierung lassen sich erfahrungsgemäß einige Übungsformen, z.B. Ganzkörperkräftigung und Dehnprogramm, dennoch gemeinsam durchführen.

Methodische Hinweise zur Verbesserung der Beweglichkeit

Die Beweglichkeit ist die Fähigkeit, willkürliche und gezielte Bewegungen in einem oder mehreren Gelenken mit großem Bewegungsumfang, d.h. in natürlichen funktionellen Grenzen durchzuführen. Die normale Beweglichkeit, d.h. das *durchschnittliche Bewegungsniveau der wichtigsten Gelenksysteme*, sowie die *ökonomische Arbeit der bewegungssteuernden Muskelgruppen* spielt in der Rückenschule eine wichtige Rolle für Körperhaltung und Alltagsverhalten und steht bei der Übung im Vordergrund.

Daneben können auch subjektive Empfindungen mögliche Hinweise auf Muskelverkürzungen geben. Häufig klagen Personen nach längerer Inaktivität (langes Sitzen) über ein Gefühl der Steifheit oder Müdigkeit. Verkürzte Schulter- und Nackenmuskeln verursachen häufig ein Unbehagen oder Schmerzen in diesem Bereich oder gar Kopfschmerzen. Verkürzte Rückenstrecker im Bereich der LWS führen zu Kreuzschmerzen und Beschwerden bei Bewegungen. Verkürzte Muskeln im Hüftbereich können dort Schmerzen oder ein Unbehagen in der Leistengegend, der Bauch- und Rückenregion auslösen. Eine verspannte Bein- und Fußmuskulatur verursacht neben Beschwerden auch häufig eine falsche Gehtechnik (Evjent & Hamberg, 1990).

Bei den *Techniken der Muskeldehnung* unterscheidet man dynamisches Dehnen und statisches Dehnen.

Welche der Dehntechniken am effektivsten ist, läßt sich derzeit nicht genau beantworten. Bei der Auswahl der Dehnmethode spielen Anwendungsbereich (Rehabilitation, Breiten- oder Leistungssport), Zielsetzung (Dehnung zum Aufwärmen, Beweglichkeitsverbesserung), Leistungsstand, Alter sowie methodische Faktoren eine Rolle.

Im Rahmen der Rehabilitation haben sich zur Beweglichkeitsverbesserung besonders die statischen Dehnformen bewährt, wobei die Dehnung lang sein kann (bei Anpassungen im Bindegewebe > 60 Sekunden) und sich im schmerzfreen Bereich vollziehen muß (Freiwald, 1995).

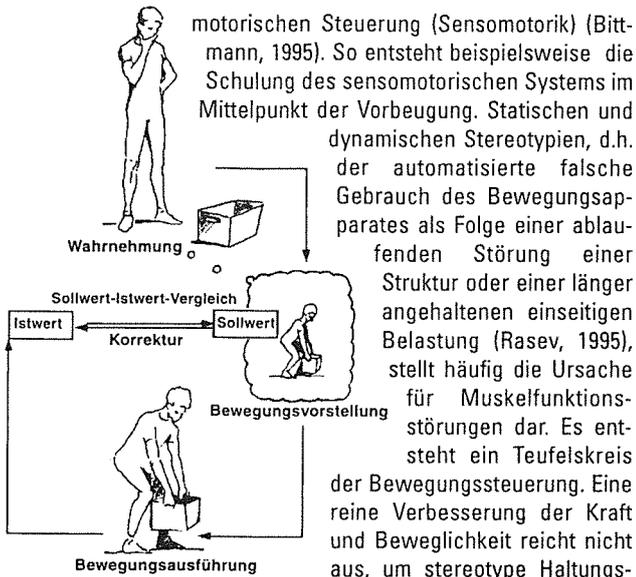
Methodische Hinweise zur Schulung der Koordination

Koordinieren bedeutet Abstimmen, Zuordnen oder Zusammenwirken von Zentralnervensystem und Skelettmuskulatur in einem Bewegungsablauf, von synergetisch und antagonistisch wirkender Muskulatur oder von Teilbewegungen zu einer harmonischen und rhythmischen Gesamtbewegung (Schnabel, 1977).

Selbst die Steuerung und Regulation einfacher Bewegungen, wie z.B. das Heben einer Kiste, ist ein ziemlich komplexer Vorgang:

- Sehen und Fühlen der Kiste und der Umgebung, Erahnen des Gewichtes
- Vorstellen und Durchspielen der Hebebewegung
- Muskelaktivierung
- Bewegungsausführung (Hebebewegung)
- Feedback über Haltung und Stellung (Belastung, Schmerz)
- der Soll-Istwert-Vergleich: War die Hebebewegung so wie vorgestellt?
- Korrektur, z.B. Strecke mehr den Oberkörper, Halte die Spannung.

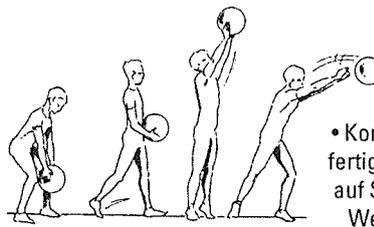
Eine gute Haltung, ein komplexes motorisches Muster, erfordert nur einen geringen Kraftaufwand. Eine 'gute Haltung' ist nicht primär ein Problem der Muskelkraft, sondern der Sensorik und der



motorischen Steuerung (Sensomotorik) (Bittmann, 1995). So entsteht beispielsweise die Schulung des sensomotorischen Systems im Mittelpunkt der Vorbeugung. Statischen und dynamischen Stereotypen, d.h. der automatisierte falsche Gebrauch des Bewegungsapparates als Folge einer ablaufenden Störung einer Struktur oder einer länger angehaltenen einseitigen Belastung (Rasev, 1995), stellt häufig die Ursache für Muskelfunktionsstörungen dar. Es entsteht ein Teufelskreis der Bewegungssteuerung. Eine reine Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit reicht nicht aus, um stereotype Haltungsmuster zu verändern (Bittmann, 1995), sondern sollte mit einer Schulung koordinativer Fähigkeiten verbunden sein.

„Die Hauptmethode ist das Üben, das Hauptmittel sind Körperübungen“ (Harre, 1982, 1990). Durch die vielseitige Anwendung methodischer Maßnahmen wird die Koordinationsschwierigkeit von Bewegungsaufgaben gesteigert und dadurch ein höherer Trainingseffekt erzielt. (Harre 1982) unterscheidet

- die Variation der Bewegungsausführung, z.B. nach akustischen, musikalischen Rhythmen
- Veränderung der äußeren Bedingung, z.B. verschiedene Hand-

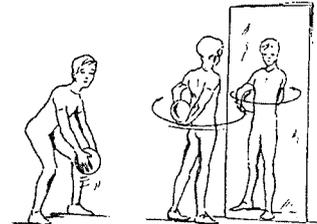


geräte, Verkleinerung der Unterstützungsfläche, bzw. Vergrößerung ihrer Beweglichkeit

- Kombinieren der Bewegungsfertigkeiten, z.B. Heben, Tragen, auf Schrank heben, Laufen und Werfen

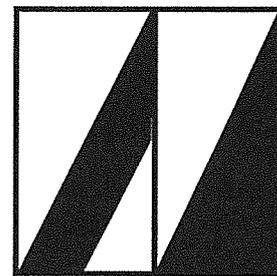
- Üben unter Zeitdruck, z.B. mit Zeitmessung (Richtigkeit der Bewegungsausführung!)
- Variation der Informationsaufnahme z.B. Verwendung von Spiegeln, geschlossene Augen
- Üben nach Vorbelastung, z.B. Reizung des Vestibulärapparates durch drehen mit anschließender Gleichgewichtsleistung wie Gehen oder Stehen.

Zeichnungen: Scott Krausen
(Wird fortgesetzt!)



Sponsor der Leichtathletikgemeinschaft Ohra - Hörsel

Projektentwicklungs- und Grundstücksverwertungs- Gesellschaft mbH



MAKROBAU

Ohrdruf
Arnstädter Straße 5
99885 Ohrdruf/Thüringen
Tel. 036 24/372 50
Fax 036 24/31 2773

Stuttgart
Turnierstraße 3
70599 Stuttgart
Tel. 07 11 / 45 88 60
Fax 07 11 / 4 56 93 02

Bewertung:

DLV Bestenliste: 1. 30 Punkte.....30. Platz 1 Punkt
(Jugend 1. 50 Punkte....50. 1 Punkt)
TLV Bestenliste: 1. 6 Punkte.....6. Platz 1 Punkt
(Bei Staffeln/geteilt durch Teilnehmer)

Deutsche Meisterschaften: 1. 50 Punkte 2. 45 Punkte
3. 40 Punkte 4. 35 Punkte
5. 30 Punkte 6. 25 Punkte
7. 20 Punkte 8. 15 Punkte
9. 12 Punkte 10. 10 Punkte
11. 8 Punkte 12. 5 Punkte

Mitteldeutsche/Süddeutsche M.:
1. 24 Punkte 2. 22 P. 3. 20 P.
4. 18 P. 5. 16 P. 6. 14 P.
7. 12 P. 8. 10 P. 9. 8 P. 10. 6 P.
11. 4 P. 12. 2 P.

Thüringer Meisterschaften: 1. 12 Punkte 2. 10 Punkte
3. 8 Punkte 4. 6 Punkte
5. 4 Punkte 6. 2 Punkte
Westthüringer Meisterschaften : 1. 6 Punkte..... 6. 1 Punkt

D-Kader : 30 Punkte plus Vertrag
E-Kader : 20 Punkte

Trainingsteilnahme: 3 Punkte (siehe Tabelle),
2 Punkte

(weniger als in Tabelle)
1 Punkt
(1 x wö. oder unregelmäßig)

AK	Sportler (wöchentlich)	Kader (wöchentlich/Monat)
7-10	0,5 - 1 x	1 x 4 x
11-12	1,5 - 2 x	2 x - 2,5 x 8-10 x
13-14	2 x	3 x - 3,5 x 12-14 x
15-	2,5 x	3,5 x - 4 x 14-16 x
16/17	3 x	4,5 x - 5 x 16-20 x
ab18	3 - 4 x	6 - 9 x 24-36 x

Berechnung:
Jeder der 5-20 Punkte schafft, erhält pro Punkt 1,- DM. Die so ermittelten Punkte werden von den 600,- DM abgezogen, so daß man die Summe „X“ erhält. Die Punkte, die über 20 Punkte hinaus gehen werden addiert und ergeben die Summe „Y“. Dann wird gerechnet :

X : Y = „Z“ Durchschnittswert eines Punktes, der über 20 Punkte hinaus geht.

Ein Sportler der über 20 Punkte geschafft hat, erhält also 20,- DM und die Zusatzpunkte „Z“.

Die Auswertung erfolgt zur Jahresendfeier, wobei jedem 5,- DM abgezogen werden als Aufwand für die Feier, wobei 2 Sportler einen Preis gewinnen (50,- DM und Sportgutschein 75,- DM). Punkte werden ab-oder aufgerundet. (z.B. 15,5 = 16) Wer 1999 nicht genug Punkte schaffte, sollte sich für 2000 vornehmen, Punkte zu sammeln!

Viel Erfolg- Eure Sektion LSP-LA 2 beim SV Einheit Eisenach!
Immerhin 28 Sportler kommen 1999 in die Wertung!










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:
0 36 24/40 27 37

strom


**STADTWERKE
GOTHA GMBH**

erdgas

Stadtwerke Gotha GmbH
 Postfach 100164 · 99851 Gotha
 Pfullendorfer Straße 83 · 99867 Gotha
 Telefon 0 36 21/4 33-0 · Telefax 4 33-1 10

Umwelt schonen durch Energiesparen

*Nutzen Sie unser
Beratungsangebot!*

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



Plazierungen von Sportlern der LG Ohra-Hörsel in der DLV Bestenliste 1999

m 14	Alexander Rödiger	Kugel	13,56 m	22.	ESA
	Jan Volbeding	Hoch	1,74 m	19.	Gotha
w 14	/				
m 15	Christoph Gernand	75 m	8,73 s	4.	ESA
		80 m Hü	10,75 s	8.	ESA (TLV Rekord)
		Block Lauf	2749 P.	10.	ESA
			(9,04 s/10,80 s/6,29 m/51,50 m/7:31,14 min)		
	Tom Reinel	Block Lauf	2661 P.	25.	ESA
			(9,59 s/11,91 s/5,47 m/68,00 m/7:03,57 min)		
	LGOH Mannschaft	Block-MK	13187 P.	15.	
	(Gernand 2724 P., Merten 2724 P., Reinel, To. 2661 P., Meister 2561 P., Reinel, Ti. 2517 P.)				
	LGOH	4 x 75 m	35,54 s	29.	(Merten, Reinel, Reinel, Gernand)
w 15	/				
mJB (16/17)	Jan Merten	110 m Hü	14,64 s	26.	Gotha

CATERING

LEHMANN

VERANSTALTUNGSSERVICE

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

jetzt
haus-
gemachte
Nudeln
in
Gotha

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

nudelhaus

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

täglich
**11 - 14.30 Uhr
und 17 - 24 Uhr**

STATISTIK

wJB (16/17)	Nicole Abram	800 m	2:15,19 min	26.	Gotha
mJA (18/19)	Sebastian Rausch	110 m Hü	14,93 s	43.	ESA
	Sascha Mäder	Stabhoch	4,50 m	23.	ESA
		Weit	7,39 m	6.	ESA
		Kugel	14,68 m	35.	ESA
		Diskus	48,43 m	12.	ESA
		Speer	62,39 m	7.	ESA
		10-Kampf	7299 P.	5.	ESA
		(11,36 s/7,37 m/13,15 m/1,86 m/50,60 m/16,09 s/39,61 m/4,50 m/58,98 m/4:51,62 min)			
wJA (18/19)	Aline Schäffel	Kugel	15,61 m	3.	Gotha
	Yvonne Portsch	400 m	57,79 s	28.	Gotha
		800 m	2:15,36 min	48.	Gotha
	Nicole Abram	800 m	2:15,19 min	45.	Gotha

In Nr. 18 Fortsetzung mit Erwachsenen, Junioren und Mannschaften (DSSM, DMM) !

Übersicht Nennungen DLV -BL 1999

(in Klammern Vergleich zu 1998)

(Schüler/Jugend)

Schüler	14 m	2 x	(4 x)
	15 m	6 x	(4 x)
	14 w	0 x	(0 x)
	15 w	0 x	(1 x)
Jugend B	m	1 x	(3 x)
	w	1 x	(4 x)
Jugend A	m	7 x	(6 x)
	w	4 x	(5 x)
		21 x 1999	27 x 1998

Fortsetzung - Erwachsene, Junioren, Mannschaften (DSSM, DMM) in Nr.18

Kader des Jahres 1999 für 2000

BUNDESKADER :

1999 gibt es im TLV insgesamt 36 Bundeskader:

	TuS Jena	Großengottern	LAC Erfurt	LGÖH	Sonstige
A-Kader	2 x	1 x	1 x	/	/
B-Kader	1 x	3 x	2 x	4 x	/
C-Kader	5 x	1 x	1 x	/	5 x (LG Erfurt 2 x Apolda 2 x ASV Erfurt 1 x)
C/D Kader	3 x	2 x	1 x	/	3 x (LG Altenburg 1 x Weimar 1 x ASV Erfurt 1 x)
	11 x	7 x	5 x	4 x	8 x

D-KADER

Bei den D-Kadern liegt die Zahl 1999 bei 71 x, von denen allein der TuS Jena, LAC Erfurt, die LG Ohra-Hörsel und der 1. SV Gera mit 47 x D-Kadern 66 % aller Kader vereinen.

TuS Jena :	18 x
LAC Erfurt:	16 x
LG Ohra-Hörsel:	7 x (1998 - 9* x /*1 x D-Kader /C. May verließ LGOH zum OLV)
1. SV Gera:	6 x

Somit stellt die LG Ohra-Hörsel wie 1998 4 x Bundeskader (1998: Krause (A), Mäder (C), B.Dell (D/C), E.Herzenberg (B)* verließ Verein), wobei 1998 von jedem Bundeskaderstatus je 1 Vertreter war und 1999 alle 4 Bundeskader B-Kader sind - stark im Erwachsenenbereich, schwach im Jugendbereich (16-17). Außerdem werden wir wahrscheinlich mit Sascha Mäder auch 1999 einen Bundeskader verlieren (er möchte zum TuS Jena wechseln).

Die LGOH stellt zum Jahresende 1999 immerhin 11 % (4 x) der Thüringer Bundeskader (1998 - 4 Kader - 12,5 %), 10 % (7x) der D-Kader (1998 - 8 - Kader - 10,5 %) und 11 % (17x) der E-Kader (1998 - 14 - Kader - 15 %), womit der Kaderbestand sowohl quantitativ gehalten wurde, als auch prozentual gemessen am TLV-bestand im Bundes- und D-Kaderbereich fast nahezu konstant blieb.

Bei den Bundeskadern wurde die LGOH im TLV 4., bei den D-Kadern 3. und den E-Kadern 4., eine Tatsache, die Rang 3 in Thüringen zementierte (siehe auch Medaillenspiegel 1999!).

E-Kader

17 Sportler der LGOH wurden 1999 E-Kader.

Folgende Sportler der LG Ohra-Hörsel wurden Kader:

Athlet	Disziplin	Kaderstatus	Stammverein/Trainer	
Konstantin Krause	- Weit	B-Kader	Ohrdruf/	Klose
Andy Dittmar	- Kugel	B-Kader	Gotha/	Elze
Sascha Mäder	- Zehnkampf	B-Kader	ESA/	Hammer
Aline Schäffel	- Kugel	B-Kader	Gotha/	Schreyer
Ruben Gebh	- Lauf	D-Kader	Gotha/	Schreyer
Robert Gielow	- Lauf	D-Kader	Gotha/	Wandrey
Jan Volbeding	- Sprung	D-Kader	Gotha/	Schreyer
Jan Merten	- MK	D-Kader	Gotha/	Schreyer
Nicole Abram	- Lauf	D-Kader	Gotha/	Schreyer
Alexander Rödiger	- Wurf/Stoß	D-Kader	ESA/	Kliebisch
Christoph Gernand	- Sprint	D-Kader	ESA/	Grüneberg
Laura Breitsprecher	- 5-Kampf	E-Kader	Gotha/	Wandrey

(2297 P.- 1.von 30 E-Kadern der w 10)

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

STATISTIK

Anne Lückert	- 5-Kampf (1889 P. - 19.von 30 E-Kadern der w 10)	E-Kader	Gotha/	Bernecker
Sarah Köthe	- 5-Kampf (1848 P. - 26.von 30 E-Kadern der w 10)	E-Kader	Gotha/	Bernecker
Laura Göllnitz	- 5-Kampf (2206 P. - 17.von 19 E-Kadern der w 12)	E-Kader	Gotha/	Wandrey
Johannes Schulze	- 5-Kampf (1812 P. - 9. von 27 E-Kadern der m 10)	E-Kader	Gotha/	Wandrey
Jan Streibel	- 5-Kampf (1718 P. - 22. von 27 E-Kadern der m 10)	E-Kader	Gotha	Wandrey
Erik Gielow	- 5-Kampf (2165 P. - 1. von 25 E-Kadern der m 11)	E-Kader	Gotha	Wandrey
Johannes Stephan	- 5-Kampf (1974 P. - 9. von 25 E -Kadern der m 11)	E-Kader	Gotha	Wandrey
Steve Schnauß	- 5-Kampf (2010 P. - 9. von 13 E-Kadern der m 12)	E-Kader	Gotha	Wandrey
Isabell Walda	- 5-Kampf (1840 P. - 29. von 30 E-Kadern der w 10)	E-Kader	ESA/	Grüneberg
Rens Nieuwenhoven	- 5-Kampf (1750 P. - 18. von 27 E-Kadern der m 10)	E-Kader	ESA/	Grüneberg
Tobias Schieck	- 5-Kampf (1883 P. - 23. von 25 E-Kadern der m 11)	E-Kader	ESA/	Grüneberg
Mareen Sawitzky	- 5-Kampf (2212 P.- 10. von 27 E-Kadern der w 11)	E-Kader	ESA/	Grüneberg
Nancy Jung	- 5-Kampf (2201 P. - 13. von 27 E-Kadern der w 11)	E-Kader	ESA/	Grüneberg
Stefanie Ortlepp	- 5-Kampf (2063 P. - 25. von 27 E-Kadern der w 11)	E-Kader	ESA/	Grüneberg
Daniel Roschka	- Lauf (2:55,35 min)	E-Kader	ESA/	Grüneberg
Anne Gräbner	- Sprung (1,56 m)	E-Kader	ESA/	Grüneberg

Im E-Kaderbereich wurde in der LG Ohra-Hörsel folgendes erreicht :

1998 - 14 x E-Kader von 91 x im TLV (15 %)

1999 - **17 x E-Kader** von 157 x im TLV (11 %)

Allerdings steht fest, daß nächstes Jahr die Normen erhöht werden, um die Qualität anzuheben und dies wird unweigerlich wieder zu einem Rückgang der E-Kaderzahl insgesamt im TLV führen !

Trotzdem konnte die LGOH ihren E-Kaderbestand um 3 E-Kader erhöhen, wobei kritisch anzumerken ist, daß nur noch aus Gotha und Eisenach E-Kader kommen.

	Gotha	ESA	Tambach	Ohrdruf	Behringen
1998	7 x	5 x	2 x	0 x	0 x
1999	9 x	8 x	0 x	0 x	0 x

Gemessen an den neuen Normen (ab 1.1.2000) hätten allerdings nur die **fettgedruckten E-Kader** die E-Kadernorm gepackt, so daß wir in der LGOH die **fettgedruckten E-Kader** als **E/1 Kader** führen (den Rest als E/2 Kader).

E-Kader Normen:	alt	neu		
m 10	1700	1800		
m 11	1850	1950		
m 12	1950	2000		
w 10	1840	2000		
w 11	2050	2200		
w 12	2200	2350		
m 13		75 m - 9,50 s	Block- Sprint/Sprung	2350 P.
			Block- Lauf	2250 P.
			Block- Wurf	2200 P.
			5-Kampf	2300 P:
w 13		75 m - 10,20 s	Block- Sprint/Sprung	2450 P.
			Block- Lauf	2400 P.
			Block-Wurf	2200 P.
			5-Kampf	2500 P.

**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

E-Kader Übersicht TLV:	TUS Jena	LAC Erfurt	Gera	LGOH	LG Erfurt	WSSV Suhl	Hermsdorf
w 10	4	2	4	4	1	0	1
w 11	6	6	0	3	2	2	2
w 12	2	4	2	1	7	0	1
m 10	3	2	5	3	2	3	3
m 11	2	2	7	3	4	3	0
m 12	3	2	1	1	0	1	3
w 13	2	1	0	1	0	0	0
m 13	3	1	0	1	0	1	0
	25	20	19	17	16	10	10

Weitere Vereine mit E-Kadern :

Lusaner LAV, Mechterstädt, Schmölln - je 5 x

Gößnitz, Apolda - je 4 x

LG Südharz, ASV Erfurt, 1. Suhler SV, - je 2 x

Sömmerda, LAV Nordhausen, Weißensee, LG Altenburger Land, Greiz, Rositz, Mühlhausen, Ohrdruffer LV, Saalfeld, Weimar, Lok Arnstadt - je 1 x

P.S. Großengottern - 0 x

w 10 - 30 m 10 - 27

w 11 - 27 m 11 - 25

w 12 - 19 m 12 - 13

w 13 - 8 m 13 - 8

157 x E-Kader

GESAMTÜBERSICHT KADER im TLV

	Bundeskader			D/C	Summe	D-Kader	E-Kader
	A	B	C				
TLV	4	10	12	10	36	71	157
TUS Jena	2	1	5	3	11	18	25
Großengottern	1	3	1	2	7	3	0
LAC Erfurt	1	2	1	1	5	16	20
LG Ohra-Hörsel	0	4	0	0	4	7	17

Sponsor der Leichtathletikgemeinschaft
Ohra - Hörsel

Neubau
Modernisierung
Generalauftragnehmer

**OHRDRUFER
HOCHBAU**



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

Medaillenspiegel 1999 Freiluft

(in Klammern 1998)
(Gold, Silber, Bronze)

Erwachsene*

1. TUS Jena	14/ 6/ 4	(8/5/2	-1.)
2. LAC Erfurt	5/ 1/ 0	(7/1/0	-2.)
3. Großengottern	3/ 3/ 2	(3/3/1	-5.)
4. LG Ohra-Hörsel	3/ 1/ 2	(6/4/3	-3.)

*(Bei den "großen 4" fehlten fast alle Spitzenathleten aufgrund von Meetings)

Jugend (B) 16/17

1. TUS Jena	11/ 5/ 7	(4/6/7	-2.)
2. Großengottern	6/ 4/ 3	(3/2/1	-5.)
3. LG Erfurt	3/ 4/ 5	(3/4/1	-4.)
4. ASV Erfurt	3/ 4/ 2	(2/1/4	-7.)
5. LG Ohra-Hörsel	3/ 3/ 4	(4/3/7	-3.)
6. LAC Erfurt	2/ 5/ 4	(8/10/3	-1.)

Jugend (A) 18/19

1. TUS Jena	10/ 6/ 4	(13/10/9	-1.)
2. LG Ohra-Hörsel	8/ 5/ 3	(6/3/4	-4.)
3. LAC Erfurt	6/ 3/ 4	(8/7/3	-2.)
4. Großengottern	6/ 2/ 0	(8/5/1	-3.)

5. LG Erfurt	2/ 7/ 1	(0/0/0	-/)
6. ASV Erfurt	2/ 2/ 2	(1/0/2	-5.)

Jugend (gesamt) 16-19

1. TUS Jena	21/11/11	(17/16/15	-1.)
2. Großengottern	12/ 6/ 3	(11/ 7/ 2-3.)	
3. LG Ohra-Hörsel	11/ 8/ 7	(10/ 6/ 9-4.)	
4. LAC Erfurt	8/ 8/ 8	(16/ 17/ 6-2.)	
5. LG Erfurt	5/ 11/ 6	(3/ 4/ 1-5.)	
6. ASV Erfurt	5/ 6/ 4	(3/ 1/ 6-7.)	

Schüler (13-15) *

1. TUS Jena	21/15/12	(26/14/18	-1.)
2. LAC Erfurt	17/19/11	(19/18/11	-2.)
3. LG Ohra-Hörsel	8/ 5/ 5	(12/17/ 7-3.)	
4. 1. SV Gera	6/ 5/ 3	(3/ 6/ 2-9.)	

*(1998 LM der AK 12-15)

GESAMTMEDAILLEN Schüler, Jugend und Erwachsene (Einzelmeisterschaften mit Staffeln, ohne Mehrkampf/ohne Senioren)

	1999	1998	1997
1. TUS Jena	56/32/27	(51/35/35)	(59/30/30)
2. LAC Erfurt	30/28/19	(42/36/17)	(45/43/27)
3. LG Ohra-Hörsel	22/14/14	(28/27/19)	(27/20/17)
4. Großengottern	15/11/ 7	(20/10/ 5)	

Alle anderen Vereine bleiben unter 10 Goldmedaillen, so daß die "Großen 4" ihre Spitzenposition unter Einbehaltung der traditionellen Reihenfolge festigten, wobei der TUS Jena eindeutig die Nr. 1 ist und seine Führung trotz absolut leichter Medaillenkämpfe im Kontext zu den anderen Vereinen vergrößerte!

Mehrkampf (Schüler 14- Erwachsene /ohne Senioren)

1. TUS Jena	7/8/0
2. ASV Erfurt	2/0/0
3. LG Erfurt	1/0/2
4. Zeulenroda	1/0/1
5. Mechterstädt	1/0/0
6. LG Ohra-Hörsel,	0/1/1
LAC Erfurt	0/1/1
Greiz	0/1/1

Blockmehrkampf (Schüler 14/15)

1. LAC Erfurt	6/6/6
2. TUS Jena	6/2/6
3. LG Ohra-Hörsel,	2/2/2
ASV Erfurt	2/2/2

Interpretation :

1998 schaffte die LG Ohra-Hörsel beim Mehrkampf 1/0/1 (1997 - 2/4/2) und im Blockmehrkampf 2/0/2 (1997 - 4/1/1). Aus stabilen Ergebnissen im Blockmehrkampf wird also bei der LG Ohra-Hörsel zu wenig zum 7-, 8- und 10 - Kampf übergeleitet, wie das noch bis 1997 der Fall war (1996 Deutscher Mannschaftsmeister im 7-Kampf der A-Schülerinnen und Vizemeister im Block-MK der A-Schülerinnen!!!). Das neue Stadion in Gotha sollte besonders dazu mehr von den LGOH Sportlern und Trainern genutzt werden !!!
Ansonsten hat die LG Ohra-Hörsel ihren 3. Platz gefestigt, jedoch wurden mit 50 Medaillen (Einzel) gegenüber 1998 - 74 und 1997 - 64, weniger erzielt, was wiederum auf eine größere Ausbeute kleinerer, aufstrebender Vereine mit guten Stadien schließen läßt. Denn auch der TUS Jena hat mit 115 Medaillen (1998 - 121/

Wir wünschen allen Besuchern
ein Frohes Fest und
ein erfolgreiches Jahr 2000.



GARTENSTADT

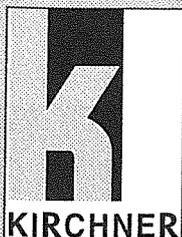


OHRDRUF

Wohnqualität im Grünen- mit Blick auf den Thüringer Wald

Baugrundstücke in der Gartenstadt!
Nur noch wenige Grundstücke
im 1. Bauabschnitt zu verkaufen!

Grundstückspreis: DM 50,00/m²
Erschließung: DM 85,00/m²



Nähere Informationen
direkt vom Verkäufer

Ihr Ansprechpartner:
Frau Fischer-Lambert

Telefon: 08 00 - 36 000 36
(gebührenfrei)

STATISTIK

1997 - 119) Verluste, wie auch der LAC Erfurt mit 77 Medaillen (1998 - 95/1997 - 115) und Großengottern 33 (1998 - 35). Letztlich ist besonders im Schüler- und Jugendbereich ein steter Qualitätsanstieg zu verzeichnen und Medaille ist nicht gleich Medaille, sondern entscheidender sind die dahinter stehenden Leistungen, die erst bei Deutschen Meisterschaften ihre Edelmetalltauglichkeit beweisen mußten.

Daher sind Medaillenspiegel nicht überzubewerten, aber sie drücken trotzdem die Stärke der Vereine in ihrer Vielfalt von vorderen Landesmeisterschaftsrängen aus, aus welchen Vereinen sich das meiste Spitzenpotential rekrutiert und wer für Sponsoren ein potenter Partner ist!
P.Grüneberg

Medaillenwertung

Westthüringen (AK 8-12)

(in Klammern 1998)

Einzel:

(Medaillen und Punkte (7,5,4,3,2,1 für Platz 1-6))

1. LAC Erfurt	11/ 8/ 2	149 Punkte
2. LG Ohra-Hörsel	9/ 10/ 7	183 Punkte
3. LG Erfurt	7/ 8/12	180 Punkte
4. Stadtilm	7/ 8/ 2	132 Punkte

Mehrkampf:

1. LG Südharz	3/0/0
2. LG Ohra-Hörsel	2/1/0
3. LAC Erfurt	2/0/3

Gesamtwertung (EINZEL und MEHRKAMPF)

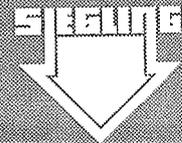
Medaillenwertung

1. LAC Erfurt	13/ 8/ 5	(13/10/ 5)
2. LG Ohra-Hörsel	11/11/ 7	(7/19/11)
3. LG Südharz	9/ 1/ 0	(3/ 3/ 5)
		-ESV Nordhausen
4. LG Erfurt	7/11/13	(10/ 6/ 7)
5. Stadtilm	7/ 9/ 4	(4 / 5/ 4)
6. WSSV Suhl	6/ 0/ 9	(10/ 7/ 8)

Punktwertung

1. LG Erfurt	213 Punkte	(161)
2. LG Ohra-Hörsel	206 Punkte	(261)
3. LAC Erfurt	175 Punkte	(200)
4. Stadtilm	153 Punkte	(119)
4. LAV Nordhausen	117 Punkte	(79)
		- ESV Nordhausen
6. WSSV Suhl	115 Punkte	(192)
P. Grüneberg		

Sieglinggruppe Thüringen fördert die LG Ohra-Hörsel



▼ Baustoffe aller Art

▼ Transportleistungen

▼ Erdstoffdeponien

▼ Tief- und Straßenbau

Splittwerk Gräfenhain GmbH
Hohenkirchner Kieswerke GmbH
Siegling Bau GmbH

▼ Baumaschinen-Baugeräteverleih

▼ Neu- & Gebrauch-PKW und LKW

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

SNS Technik-Service GmbH
VMR Vertriebsgesellschaft Mineralische
Rohstoffe mbH

Siegling Unternehmensgruppe

Im Hanfgarten 3 • 99887 Hohenkirchen • Telefon 03 62 53/3 50 • Telefax 3 51 64

LA - Berichte

(Oktober-Dezember)

Während die Leichtathleten sich zur Vorbereitung der Hallensaison, die ab Januar 2000 voll beginnt, weitestgehend seit September vom Wettkampfgeschehen zurückgezogen haben, gab es dennoch einige Veranstaltungen, deren Auswertung mitunter langwierig war, so daß jetzt gesammelt alle bedeutenden Fakten und Resultate vorliegen und einen übersichtlichen Rückblick gestatten.

Stadioneröffnung „Volksparkstadion Gotha“

(leider wurde der Name von Dr. Theodor Neubauer - Lehrer und Antifaschist aus Ruhla während des 2. Weltkrieges, nicht mehr weitergeführt) 4.9.99

Sieger der LGOH:

Anne Gräbner (13)	Hoch 1,55 m
Christoph Gernand (15)	100 m 11,25 s
Yvonne Portsch (wJA)	800 m 2:16,68 min
Konstantin Krause (Männer)	Weit 7,71 m
Anne-Kathrin Reusche (11)	800 m 2:47,72 min

Für die Topleistungen sorgten der ehemalige LGOH Sprinter Maika Liebe (200 m 21,34s PBL egal.) und Anja Knippel (LAC Erfurt 200 m in 23,70 s).

2. Vitamalzcup

(Grundschulen Eisenach)

So bleibt noch der Nachtrag vom 2. "Vitamalzcup", einem mehrere Stationen umfassenden Testwettkampf zur Talenterkennung, dessen wissenschaftliche Auswertung am OSP Thüringen in Erfurt einige Wochen in Anspruch nahm. Die Leistungen (z.B. Weitsprung aus 10 m Anlauf) wurden in ein Punktsystem umgerechnet. Es nahmen mit 35 Sportlern (AK 7-11) vergleichsweise wenig Kinder teil, die vom SV Einheit Eisenach/LG Ohra-Hörsel und den Grundschulen 2, 3 und Creuzburg kamen.

Gesamtsieger wurden bei den Jungen Tobias Schieck (11) LGOH/Wutha mit 333 Punkten und bei den Mädchen Katharina Rose (9) LGOH/Wutha mit 312 Punkten.

Coca-Cola Cup

(Schulwettkampf Thüringens in Erfurt)

Ebenfalls einen Cup-Wettkampf gab es im OSP Erfurt (Leichtathletikhalle). Beim sogenannten Coca-Cola Cup durfte jeder Kreis eine Grund-, eine Regelschule und 1 Gymnasium delegieren.

Die Schulen aus dem Altkreis Eisenach schnitten hervorragend ab. Die 2. Grundschule wurde mit 7588 Punkten 7. (Jungen 7., Mädchen 10.), die 2. Regelschule mit 7050 Punkten 6. (Jungen 7., Mädchen 2.) und das Elisabeth-Gymnasium mit 7408 Punkten sogar 4. (Jungen 7., Mädchen 2.).

In der Einzelwertung setzten sich folgende Eisenacher Schüler gut ins Rampenlicht:

Mareen Sawitzky (11) von der 2. RS/LGOH wurde gesamt 2. im Altersbereich 11-13 mit 1202 Punkten im Dreikampf, wobei ihre 1,48 m im Hochsprung eine der überragendsten Leistungen überhaupt waren.

8. SEAT-Sprintcup

(1.-3. Klasse)

GESAMTSIEGER : Steve Tanne (2,15 s /GS Behringen) und Laura König (2,25 s/4.GS/LGOH)

Bericht 8. SEAT Sprintcup (WAH)

Insgesamt nahmen am 8. SEAT Sprintcup in der Aßmannhalle 85 Sportler der 1.-3. Klasse teil (39 Jungen und 46 Mädchen).

Es gab mehrere Stationen, jedoch waren der „15 m fliegende Lauf“ durch die Lichtschranke des TLZ Eisenach (SV Einheit/LG Ohra-Hörsel) der Höhepunkt.

Ein Rekord der seit 1992 geführten Veranstaltung (Jungen 2,12 s 1992 Diener, Mädchen 2,17 s 1996 Sawitzky) konnte diesmal nicht gebrochen werden.

Folgende Sportler siegten über „15 m fliegend“, und erhielten je einen von Herrn Köhler gestifteten Pokal :

Klasse 1:	Christian Ernst	2. GS	2,50 s
	Denise Fabian	6. GS	2,48 s
Klasse 2:	Christoph Fitzner	8. GS	2,37 s
	Anna Ruge	8. GS	2,41 s
Klasse 3:	Steve Tanne	GS Behringen	2,15 s
	Laura König	4. GS	2,25 s

Schulwertung:

(1. Platz bester Junge/bestes Mädchen pro Schule pro Klassenstufe)

1.	3. GS	14,68 s
2.	8. GS	14,82 s
3.	4. GS	14,84 s
4.	2. GS	15,27 s
5.	GS Behringen	15,40 s
6.	6. GS	15,51 s
7.	1. GS	16,16 s

ohne Wertung GS Neuenhof und GS Creuzburg (da nicht alle Klassenstufen besetzt waren)

Somit wurden Steve Tanne (3. Klasse/GS Behringen) in 2,15 s und Laura König (3. Klasse/4. GS /LGOH) in 2,25 s Gesamtsieger und freuten sich über einen großen Pokal und eine kleine Prämie, während alle Kinder kleine Preise erhielten. Als *beste Schule avancierte 1999 zur 8. Auflage die 3. GS* (3 Mädchen/3 Jungen 1.-3. Klasse) in 14,68 s vor der 8. GS (14,82 s) und der 4. GS (14,84 s). Die 3. GS erhielt einen Riesepokal und eine Geldprämie für ihre Schul-AG. Alle Grundschulen von Eisenach nahmen teil, dazu Neuenhof, Creuzburg und Behringen.

**Ein herzliches Dankeschön allen Teilnehmern, dem KFA-LA, dem Sportamt und den Grundschulen!
Bis zur 9. Auflage im November 2000 !**

P. Grüneberg
TLZ Trainer

Thüringer- und Deutsche Crossmeisterschaften

Bei den Thüringer Crossmeisterschaften in Zeulenroda gab es für die LG Odra-Hörsel 2 Siege durch Nicole Abram (wJB) über 3,0 km in 11:08 min und Anja Winter (13) über 2,0 km in 7:45 min.

In der wJA kam Anne Osdrowski auf Rang 4 über 4,3 km in 20:01 min.

Weitere gute Plazierungen erreichten bei relativ großen Feldern:

Ruben Gebh (14) 8., Jan Volbeding (14) 10. (beide LV Gothaer Land/LGOH) und Miklas Friedrich (13) 10., Matthias Schwierley (13) 11. (beide SV Einheit Eisenach/LGOH).

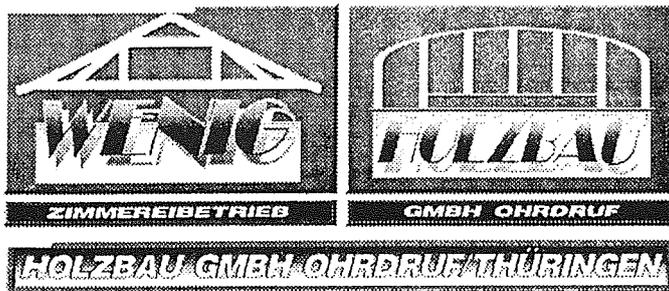
Nino Dell (Junioren) gab wegen Rückenproblemen und Rücksicht auf die Deutschen Meisterschaften auf.

Im Seniorenbereich gab es im weiblichen Bereich einen Doppelsieg durch Barbara Holzheu über 4,3 km in 19:16 min vor Ute Sipp in 19:36 min (beide LV Gothaer Land/LGOH in der w 30), während die Männer 2 mal Platz 3 durch Günther Zibbe (m60) SV Einheit Eisenach/LGOH und Waldemar Pidde (m65) Waltershausen/LGOH über 12,3 km in 61:35 min bzw. 59:52 min verbuchen konnten.

Bei den Deutschen Crossmeisterschaften in Viersen hatte die LG Odra-Hörsel nur 1 Starter. Nino Dell (Junioren) wurde über 3,8 km in 11:17 min 38. unter 61 Startern. Sein Ziel im vorderen Drittel anzukommen, erreichte er nicht, da er leider in einen Sturz verwickelt wurde, der eine bessere Platzierung verhinderte. Sein

großes Ziel in seinem letzten Juniorenjahr 2000 heißt Bundeskadernorm (B-Kader) über Halbmarathon.

P. Grüneberg



Zimmereiarbeiten
Ingenieurholzbau
Dämmarbeiten
Holzhandel

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

FÖRDERTECHNIK

GRÄFENHAIN

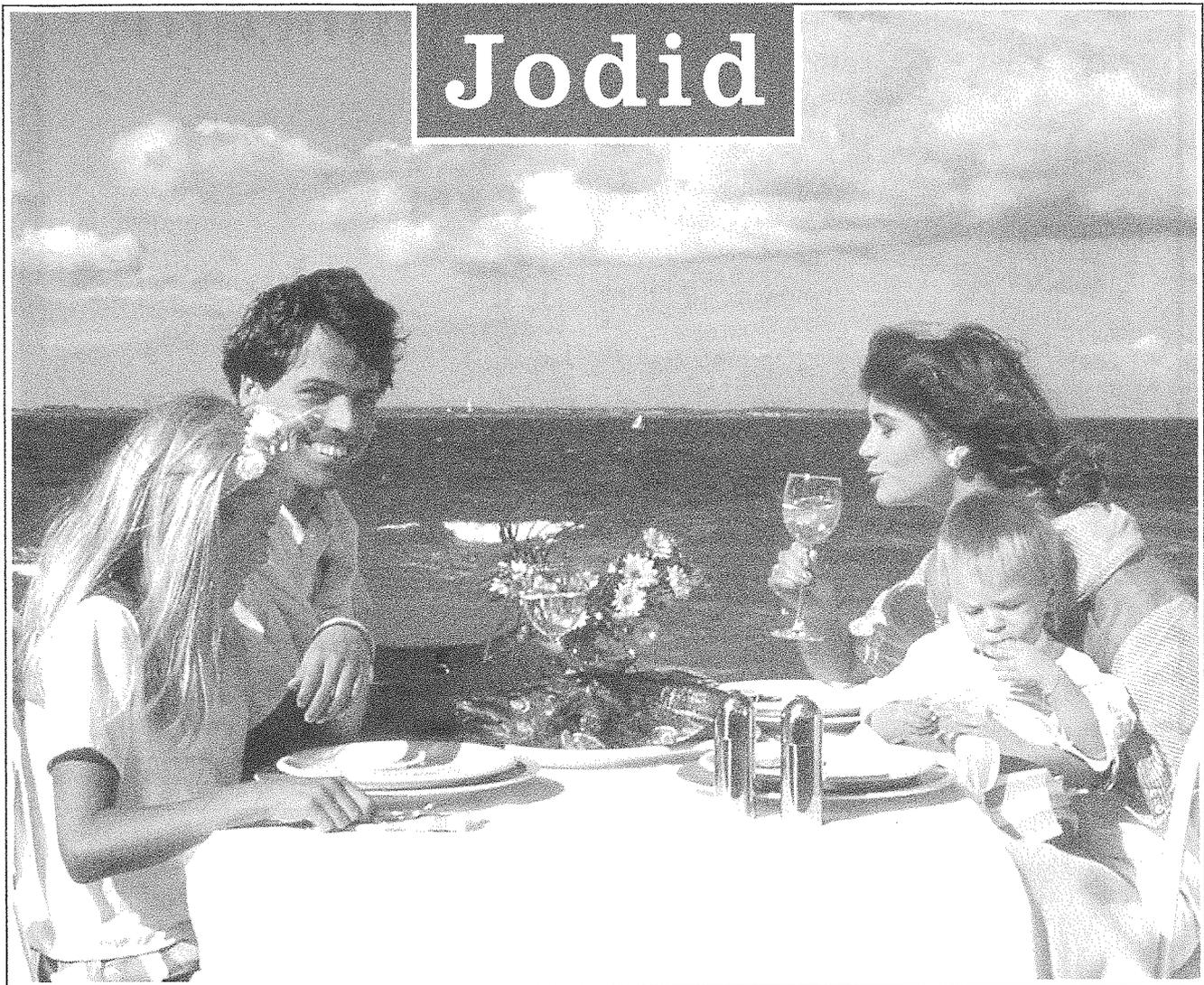
- Förderanlagen für Schütt- und Stückgüter
- Stahlbau

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: Kaliumiodid. Apothekenpflichtig. **Zusammensetzung:** 1 Tablette Jodid 100 / 200 / 500 µg enthält 130,8 / 261,6 / 654 µg Kaliumiodid, 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.merck.de>, E-mail: medizipartner@merck.de

KOMPETENT FÜR DIE SCHILDDRÜSE.

MERCK

Pinnwand

Auch wenn es nichts Lustiges ist, so kann es aber dennoch als sehr originell, wenngleich auch etwas makaber gelten, was Christoph Gernand am 9.11.99 beim Training verkündet, als Trainer P. Grüneberg die Halle betritt: "Unser Chef ist tot!" - alle schauen P. Grüneberg an und denken nach, was wohl gemeint sei (wer ist denn tot?) - Christoph, der sehr belesen ist, belehrt die "Unwissenden": "Der IAAF Präsident Primo Nebiolo ist verstorben." An dieser Stelle verzichten wir auf die Aufzählung derer, die fragten, wer denn das sei!

Jasmin Buhl sagt zum Koch, der Essen auffüllt: "Das reicht, noch mehr Reis." (während sie bei beiden Bemerkungen auf den Reis zeigt). Was mag der arme, slowakische, nur etwas deutsch sprechende Koch da gedacht haben?

Als beim Training verkündet wird, daß wir zum Wettkampf nach Stadtallendorf fahren, fragt Nancy Jung: "Wo werden wir denn da umgebracht?" (untergebracht).

Im Trainingslager Tatra sagt Katharina Rose "Ich möchte hochfahren (mit Lift) - nicht runter, sondern dafür lieber noch mal hoch!"

Rundschreiben von Trainer P. Grüneberg für WK Stadtallendorf: "7 Uhr 45 Abfahrt von der Jugendherberge zum Hotel." (nein, nicht ins Hotel-in die Herrenwaldhalle!)

Anne Kathrin Reusche bemerkt: "Ich muß trinken, sonst ertrinke ich."

Beim Lauftraining wird erklärt, daß man bei Errechnung des Durchschnittes nicht rechnen muß:
z.B. 5 Läufe über 200 m in 31, 32, 25, 30 und 31 Sekunden =
alle 5 Zeiten addieren =
150 Sekunden : 5 = 30 s
geschätzten Mittel (30 s), sondern man rechnet vom (über 30) und 4 gute Sekunden (unter 30) und erhält 30 Sekunden.
"Gut sagt Tom, der 29 s, 30 s und 31 s gelaufen war, das geht wirklich schneller, 1 gute und 1 schlechte Sekunde und 1 x 0 Sekunden geteilt durch 3 = 31 Sekunden bin ich im Durchschnitt gelaufen."

Katharina Eckardt:
"Die Luft tut mir weh beim Atmen."

So können Eure Grüße, kleinen Anekdoten oder Lebensweisheiten aussehen
Schreibt und oder ruft uns an:
jr Sportstudio · Mauerstraße 36 a · 99867 Gotha · Telefon 036 21/85 07 86



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.

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.

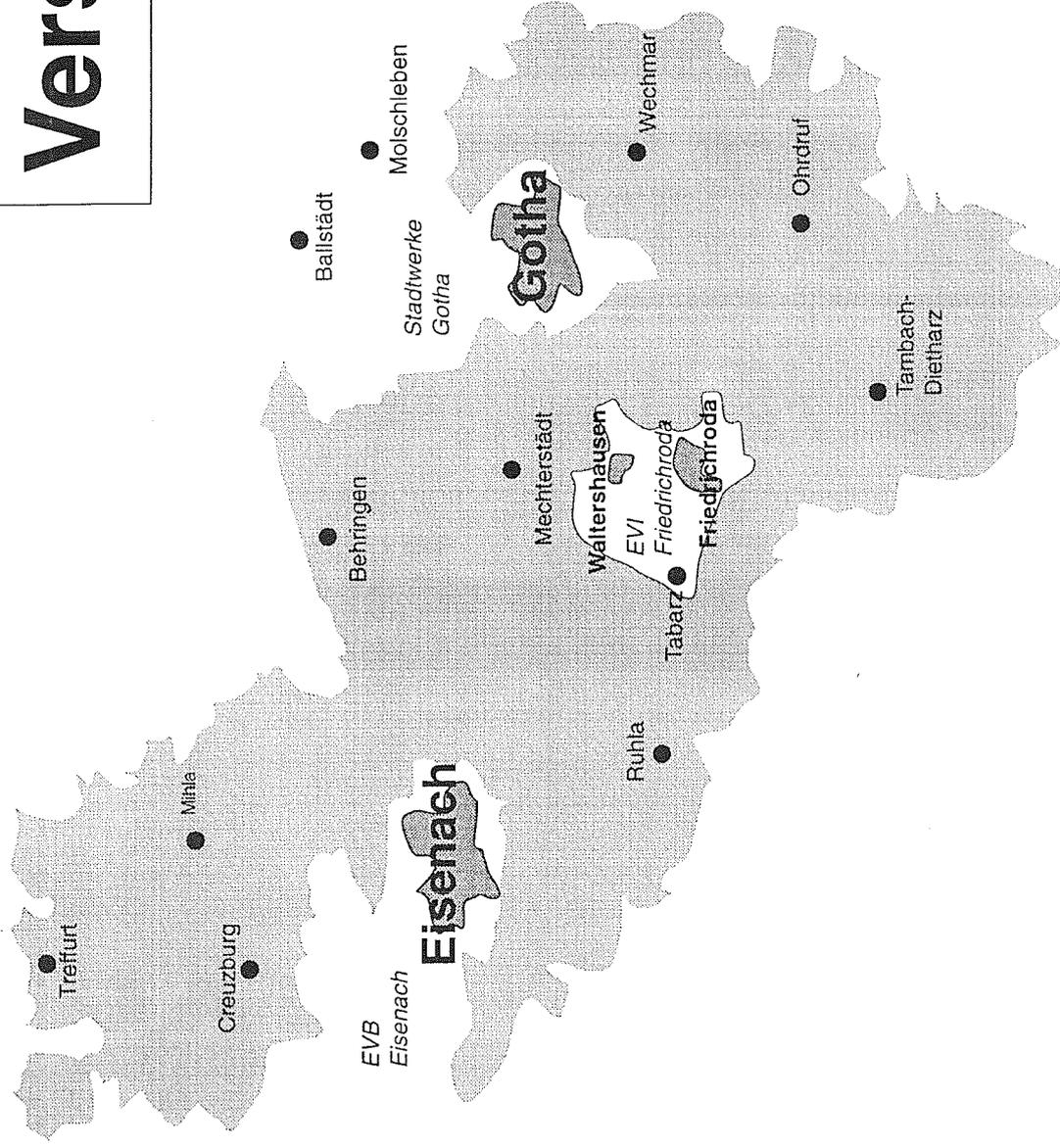
TEAG Thüringer Energie AG, Postfach 450, 99009 Erfurt.
Internet: <http://www.teag.de>, E-mail: info@teag.de

TEAG
Thüringer Energie AG

Ein Unternehmen der
Bayernwerk-Gruppe



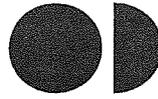
Versorgungsgebiet



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.