



START

Die Abteilungszeitung der Leichtathleten

Ausgabe Nr. 27 • 2023

RÜCKBLICKE & AUSBLICKE 2022/2023



**TERMINE · ERGEBNISSE · REKORDE
BILDER · GESCHICHTEN · ANSICHTEN · ERFOLGE**

Inhaltsverzeichnis

Seite	Inhalt
S. 1	Termine/ Wettkämpfe 2023
S. 2 - 3	Indoor Hope
S. 4 - 5	Trainingsgruppe U8
S. 6	Erlebnisse des Jahres 2022
S. 7	Sportlerportrait Nike
S. 8 - 9	Frühjahrssportfest
S. 10	Trainingsgruppe U10
S. 11	Erlebnisse des Jahres 2022
S. 12 - 13	Trainingsgruppe U12
S. 14 - 15	Sommerfest
S. 16 - 17	Trainingsgruppe U14
S. 18	Oleg über den „inneren Schweinehund“
S. 19	Haile über den „inneren Schweinehund“
S. 20 - 21	Erfolge 2022
S. 22	Trainingsgruppe Elternsport
S. 23	Sportlerportrait Georg
S. 24 - 25	Jedermanns-Zehnkampf
S. 26	Sportlerportrait Friedrich
S. 27 - 29	Trainingslager Gorenzen
S. 30 - 31	Trainingsgruppe U16++
S. 32 - 33	Herbstsportfest
S. 34 - 35	Moritz über Schmerzen und den „Schweinehund“
S. 36	unsere Abteilungsleitung
S. 37	Aufnahmeantrag



Termine/Wettkämpfe 2023

Turbine-Wettkämpfe

Datum	Veranstaltung	Altersklassen
18. Februar	Indoor Hope	AK U12 - U16
23. April	1. Turbine Kids-Cup	AK U8 – U10
24. Juni	Sommerfest	alle
02. September	Herbstsportfest	AK U12 – U16
11. November	Crosslauf	alle

Wichtige Termine

Datum	Veranstaltung	Altersklassen
14. April	Arbeitseinsatz	alle
13. – 21. Oktober	Trainingslager Gorenzen	alle



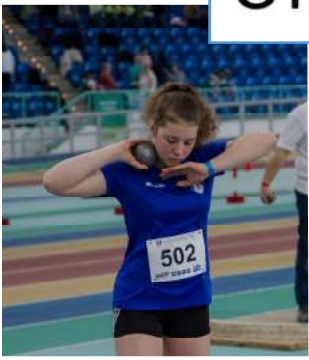
Gorenzen
7 Tage Sport und Spaß



Turbine
Leichtathletik
Halle
multisport

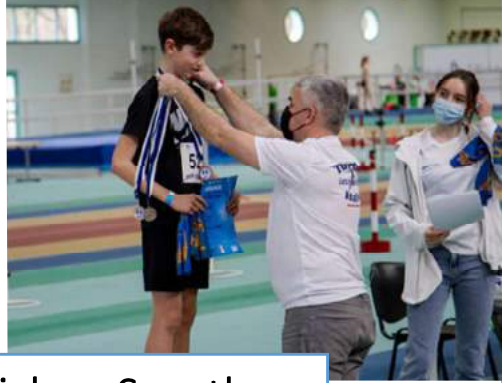
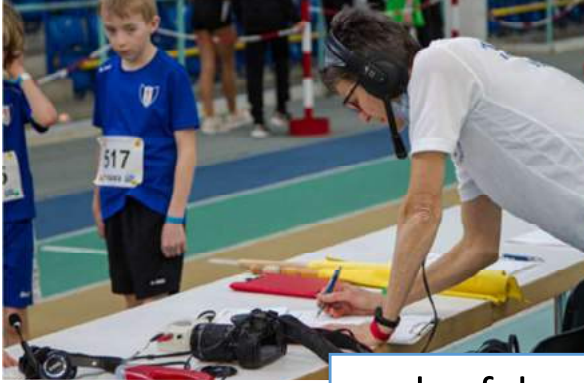


Unser Indoor Hope



mit fleißigen Helfern





und erfolgreichen Sportlern



Trainingsgruppe U8

Trainingszeiten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
--	--	16:00 – 18:00	16:00 – 18:00	--



In der Trainingsgruppe U8 trainieren unsere jüngsten Sportler. Der Trainingsalltag ist natürlich genauso hart, wie der der Großen. Aber sie werden spielerisch an die zukünftigen Disziplinen der Leichtathletik herangeführt. Auch die Wettkämpfe bestehen nicht aus den klassischen Wettbewerben wie Weitsprung, Schlagballwurf und 800 m. Unsere kleinen Sportler nehmen an der KiLa – Kinderleichtathletik teil: Sie absolvieren spannende und ein wenig spaßige Disziplinen wie Hindernisstaffel, Hoch-Weit-Sprung und Heulerwurf. Das macht jede Menge Spaß und bereitet auf die Leichtathletik vor.

Trainingsgruppe U8

Die Trainer

Julia

„Ich arbeite in einer Kitaverwaltung hier in Halle als Personalmanager. Zu meinen Hobbys zählen neben Wandern, Reisen und Gitarre spielen. Bevor ich mein Abi gemacht habe, habe ich selbst als Sportlerin in einem anderen Leichtathletikverein trainiert. Dort war ich im Wurfteam, wobei Hammerwurf zu meinen Hauptdisziplinen gehörte. Am Trainersein mag ich vor allem den Spaß, den man zusammen mit den Kindern hat.“



Jan

Er ist technischer Einkäufer bei einem Gabelstaplerhersteller. In seiner Jugend war er selbst ein erfolgreicher Läufer über die Mittelstrecke und in Crossläufen. Jetzt ist er nach wie vor sportbegeistert und mag es, mit seiner Familie wandern zu gehen. Wenn er nicht gerade auf dem Platz steht oder unterwegs ist, liest er sehr gerne Bücher oder verbringt seine Zeit mit der Familie.

Sabine

„Früher war ich selbst aktive Leichtathletin. Heute bin ich Mentaltrainerin für den Leistungs- und Breitensport sowie Kinder- und Jugendcoach. Das hilft mir beim Trainieren und den Wettkampfvorbereitungen der Kinder. So kann ich ihnen den Stress nehmen und sie gut vorbereiten. Beruflich habe ich ein eigenes Studio, wo ich ayurvedische Massagen und Mentaltraining anbiete. In meiner Freizeit reise ich sehr gerne um die Welt. Besonders faszinierend finde ich Afrika mit seiner Tierwelt, welches ich gerne per Auto und Dachzelt erkunde.“



Erlebnisse des Jahres

Sachsen-Anhalt-Meeting

In Dessau, im Paul-Greifzu-Stadion, findet das weltweit bekannte Sachsen-Anhalt-Meeting statt. Dort treffen sich jährlich ein paar der größten Stars der Leichtathletik. Insgesamt waren schon Sportler aus 95 verschiedenen



Nationen dort. Dieses Jahr waren neben zahlreichen bekannten Medallienträgern, Weltmeistern und Olympiasiegern auch wir Turbine-Sportler in Dessau. Jedoch nicht selbst aktiv unterwegs, nur zum Zuschauen und Kniffe abgucken. Neben vielen spannenden Wettkämpfen und einem schönen Beisammensein war unser Highlight das Treffen der aktuellen Olympiagewinnerin im Weitsprung; Malaika Mihambo.



„Schneller als die Feuerwehr“

Diesen Sommer brannte an unserem Sportplatz der große Hang Richtung Riveufer. Deshalb haben wir, sozusagen als Trainingseinheit, Wassereimer geschleppt, Klettereinheiten über den Zaun gemacht, Schläuche von der Rasenbewässerung umfunktioniert

und versucht das Feuer zu löschen. Bis die Feuerwehr mit insgesamt drei Löschfahrzeugen eintraf, hatten wir es geschafft zu verhindern, dass sich das Feuer ausbreitet. Und nachdem die Profis unser Werk vollendet hatten und das Feuer gelöscht war, gab es für uns ein großes Lob und ein Foto mit den Feuerwehrmännern.

Sportlerporträt

---- Nike Vordermark ----



Alter: 14 Jahre

Sternzeichen: Steinbock ♉

Klasse: 9

Schule: Elisabeth-Gymnasium

Lieblingsfächer: Spanisch und Latein

Berufswunsch: noch nichts Konkretes

Lieblingessen: Gemüselasagne

total eklig: Liegestütze im Regen

Traumreiseziel: Kanada

Hobbies: Leichtathletik, Geige, Klavier,
Orchester, mit Freunden treffen

Lieblingsdisziplin: Crosslauf

nervigste Übung
beim Training: Bergansprints

Vorbild: meine große Schwester

Was magst du mehr?

Hunde oder Katzen. ^{Kaninchen}

Berge oder Meer

Sommer oder Winter

Pizza oder Pasta

Schokolade oder Gummibärchen

Faulenzen oder Sport machen

Hürden oder Hochsprung

Sportplatz oder Sporthalle



Frühjahrssportfest



unsere Kleinen bei der KILA





und die
Großen bei
der LA



Trainingsgruppe U10

Trainingszeiten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
--	16:30 – 18:00	--	16:30 – 18:00	--

Die Trainer

Anton

„Ich verdiene mir meine Brötchen als Betriebstechniker bei der Deutschen Post. Die sportlichen Wurzeln habe ich im Triathlon und Langstreckenlauf. Die aktuelle Laufsaison konnte ich mit dem 1. Platz der Novo Nordisk Landescup Laufserie in der AK Männer sowie einem 65-sekündigen Vorsprung vor Robert beim Trainingslagercross beenden. ;-) Im Training fokussiere ich mich vor allem auf Ausdauer, Koordination und Lauftechnik in Verbindung mit Spaß und Abwechslung.“



Katrin



Sie arbeitet als Radio-Journalistin beim MDR hier in Halle. Nebenbei ist sie außerdem als Französischlehrerin aktiv. Seit ein paar Jahren engagiert sie sich bei Turbine und hilft beim Trainieren der Kinder der U10. Ursprünglich kommt sie gar nicht aus der Leichtathletik. Erst über das Laufen, vor allem Ausdauerläufe, hat sie zur Leichtathletik gefunden und ist seither dabei geblieben.“

Anja

„Von Beruf bin ich Naturwissenschaftlerin. Ich habe zwei Kinder, die beide, genau wie ich, bei Turbine Halle trainieren. Ich selbst mache seit meinem 6. Lebensjahr Leichtathletik und seit 2014 bin ich als Trainerin in der Kinderleichtathletik bei Turbine aktiv. Am liebsten trainiere ich Weitsprung, da es jedes Mal allen Kindern viel Spaß macht und immer wieder neue Ideen für das Heranführen an den Sprung entstehen.“



Erlebnisse des Jahres

Wettkampf und Camping

Wie in jedem Jahr waren wir auch in diesem bei den Landesmeisterschaften in Haldensleben am Start. Doch dieses Mal kamen, sahen, siegten wir nicht nur, sondern blieben das gesamte Wochenende. Die gesamte Turbine-Truppe machte einen „Familienausflug“ und bevölkerte den nahe gelegenen Campingplatz. Am Freitag direkt nach Schule und Arbeit packten wir Sport-, Bade- und Campingausrüstung, um in Fahrgemeinschaften Richtung Haldensleben aufzubrechen. Auch wenn es ein wenig bei dem einen oder anderen dauerte, stand am Ende eine ganze Turbine-Zeltstadt.



Unserem Mini-Gorezen stand nun nichts mehr im Wege: Auch hier gab es Sport, jede Menge Liegestütze, wenig Schlaf und viel Spaß. Als Rahmenprogramm stand ein Volleyballfeld zur Verfügung. Und auch im See am Campingplatz konnten wir baden. Für das leibliche Wohl sorgte unser Gourmetkoch Friedrich mit seinem Campingkocher. Natürlich durften die Sportlernudeln nicht fehlen. Der eine oder andere wagte sich sogar an die Soljanka direkt vor dem Wettkampf. So einen stabilen Magen muss man erstmal antrainieren!

Am Samstag und Sonntag nahmen wir natürlich hoch motiviert an den Wettkämpfen teil. Dafür waren wir ja extra angereist. Und wir konnten sogar einige Medaillen abräumen. Ob es trotz oder gerade wegen der widrigen Bedingungen (harter Boden und schnarchende Mitbewohner in der Nacht) zu den guten Leistungen kam, lässt sich im Nachgang schwer bestimmen.

Für alle, die dort waren steht aber fest: nächstes Jahr genauso und nicht anders!



Trainingsgruppe U12

Trainingszeiten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16:30 – 18:00	16:30 – 18:00	16:30 – 18:00	16:30 – 18:00	16:30 – 18:00



In der Trainingsgruppe U12 trainieren unsere Sportler der Altersklassen 10 und 11. Zweimal in der Woche treffen sie sich auf dem Platz und in der Halle. Für sie gibt es nun die „richtigen“ Wettkämpfe nach der KiLa. Daher wird im Training neben der Ausdauer vor allem die Technik vermittelt. Der Spaß kommt natürlich nicht zu kurz!

Die Trainer

Herr Baasch

Er ist unser „alter Hase“. Hat schon Eltern und Großeltern jetzt aktiver Sportler trainiert. Er kennt jeden im Verein und jeder kennt ihn. Für lange Zeit war er der Vorsitzende von ganz Turbine Halle. In seiner Jugend war er selbst in der Leichtathletik aktiv und rannte Spitzenzeiten. Jetzt gibt er sein Wissen an die Jugend weiter und hat schon den einen oder anderen Spitzensportler „geformt“.



Die Trainer



Hagen

Seit 1998 ist er mit dem Verein verbunden. Ein kleine Pause gab es ab 2008: Das Studium, die Arbeit und die Liebe führten ihn nach Magdeburg. Dort war er als Trainer einer Karate-Kindergruppe aktiv. Seit letztem Jahr steht er wieder an der Seite seines alten Cheftrainers Herr Baasch. In seiner Freizeit begeistert er sich für jede Menge sportliche Aktivitäten wie Windsurfen, Wanderkajak, Orientierungslauf, ...

Jonas

In seiner Jugend war er als Sportler bei Turbine selbst aktiv. Jetzt hat es ihn durch sein Studium zum Gymnasiallehrer für Sport und Geschichte zurück zu Turbine verschlagen, dieses Mal jedoch auf die „andere Seite“. Von dort aus hofft er den Kindern Freude am Sport und Fair-Play beizubringen. Wenn er Freizeit hat, geht er gerne Windsurfen, Schwimmen oder mit seinem Hund wandern.



Friedrich

Er geht auf das Giebichenstein Gymnasium Thomas Müntzer. Zu seinen Hobbys zählt, seine Freunde zu treffen und natürlich der Sport. Denn er trainiert neben seiner Trainertätigkeit als Sportler in der Trainingsgruppe U16++. Dort ist er dafür bekannt, dass er sich möglichst für ALLE verfügbaren Disziplinen im Wettkampf anmeldet. Der geborene Mehrkämpfer...



Georg

Georg besucht die 10. Klasse an der Bildungsmanufaktur hier in Halle. Er macht selber in der Trainingsgruppe U16++ Sport, wobei er dort hauptsächlich die Laufdisziplinen trainiert. Das Laufen findet er so schön, da er sich immer frei fühlt, sobald er seine Ründchen drehen darf. Neben seinem Hobby der Leichtathletik ist er auch ein guter Tänzer und Zeichner.





Sommerfest



Wettkampf



Siegerehrungen





Biathlon

1. T-Shirt anziehen
2. losrennen
3. werfen
4. Wechsel



Schokokuss-Schleuder, Hüpfburg, jede Menge Spaß



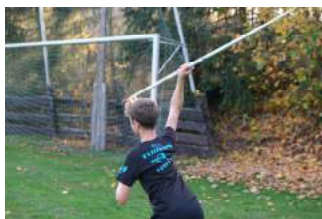
Trainingsgruppe U14

Trainingszeiten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
--	17:00 – 19:00	--	17:00 – 18:30	17:00 – 19:00

Diese Trainingsgruppe ist am besten als „sehr gesprächig“ zu beschreiben. Ihr dadurch manchmal unaufmerksames Verhalten bringt ihnen gerne mal ein paar Liegestütz ein. Abgesehen von den kleinen Krafteinheiten zwischendurch, gibt es hier für die Sportler oft lustige neue Spiele, die von Leon mitgebracht werden und auch Sportler und

Trainer aus anderen Trainingsgruppen zum Mitmachen bewegen. Zudem bleiben hier alle auch in den Ferien fit, denn durch Trainingspläne und Challenges werden keine zu großen Pausen zugelassen.



Trainingsgruppe U14



Die Trainer

Leon



Ursprünglich kommt er aus einer kleinen Stadt in Niedersachsen, doch sein Studium zog ihn zu uns nach Halle. Gerade lernt er im dritten Semester und wenn er in ein paar Jahren fertig ist wird er Grundschullehrer für die Fächer Sport, Deutsch und Mathe sein. Vor ein paar Jahren war Leon selbst ein aktiver Leichtathlet. Ihn reizte der Mehrkampf, insbesondere Zehnkämpfe.

Mathilda

Ich besuche das Georg-Cantor-Gymnasium. Zu meinen Lieblingsfächern gehören Psychologie, Biologie und natürlich Sport. Für die Zeit nach der Schule und die Studienrichtung habe noch keine konkreten Pläne. In meiner Freizeit trainiere ich selber in der Trainingsgruppe U16++ und ich spiele Cello. Meine liebsten Disziplinen sind Langstrecke und Staffel.



Oleg über den „inneren Schweinehund“

Seit ca. 20 Jahren darf ich Turbine als meine sportliche Heimat betrachten. Begonnen als Mittelstreckler zog es mich aber irgendwie nach und nach auf längere Distanzen. Zu meinen Erfolgen zählen: der Gewinn der Halbstundenlaufserie, 2. Platz über die 10 km beim Goitzschemarathon (33:04 min) und 2. Platz über den Halbmarathon beim Leipziger Marathon (1:13:08 h). Von meinen bisherigen Strecken mental am anspruchsvollsten war der Brockenlauf.

Was den Umgang mit Motivation und Überwindung von Schmerzen angeht, so habe ich die Ehre, von den Besten gelernt zu haben. Damit meine ich beispielsweise Daniel Tobry oder Tino Hanke, der als ein stolzer Ü30-er den Jugendlichen auf der Bahn über die Mittelstrecken Konkurrenz macht.

Jeder von uns kennt das Gefühl, bei dem man denkt an seinem körperlichen Limit zu sein. Alles tut weh, es macht so gar keinen Spaß und am liebsten würde man ganz woanders sein. Doch die Betonung liegt auf dem Wort Gefühl. Die Evolution hat uns so erschaffen, dass der Körper sich gern gewisse Reserven aufspart, für den Fall der Fälle, dass ein Löwe um die Ecke kommt. Manche Tricks und Techniken helfen mir beim Laufen die Wahrnehmung zu verändern.

Zum einen kann man versuchen sich abzulenken, z.B. durch Musik. Nebenbei kann Musik auch motivieren und manche Lieder tragen durch ihren Rhythmus auch zu einer Erhöhung der Schrittfrequenz bei. Eine andere Technik, die bei mir gut funktioniert, ist das kurzzeitige Reduzieren der Laufgeschwindigkeit mit der gleichzeitigen Bewusstmachung, dass der Körper sich in dieser Zeit erholen kann. Somit kann man danach erneut zu seinem Wunschtempo zurückkehren. Das passiert oft unbewusst und

man läuft wieder, als wäre nichts gewesen. Die letzte Technik, die mir Daniel Tobry mal empfohlen hat, ist der Motivationsschrei. Dabei stößt man einen kurzen Schrei aus, um sich selbst anzutreiben. Diese Methode funktioniert zwar exzellent, klingt und wirkt nach außen jedoch sehr komisch. Wenn ihr also im Training oder einem Wettkampf glaubt, dass ihr nicht mehr könnt, denkt daran: den anderen geht es sehr ähnlich. Man muss versuchen zu lernen das eigene Schmerzempfinden „um den Finger zu wickeln“.



Haile über den „inneren Schweinehund“

Hallo, ich bin Daniel Tobry langjähriger Mittel- und Langstreckenläufer bei Turbine Halle. Wahrscheinlich bin ich bekannter unter dem Namen „Haile“, dieser stammt von dem Äthiopier Haile Gebrselassie, der mehrfach Olympiasieger über diverse Langstrecken wurde. In meiner Jugend bekam ich diesen Namen aufgrund meiner Erfolge im Laufbereich. Heute ist der Spitzname ein Teil von mir und viele, vor allem jüngere Sportler, schauen sich ratlos um, wenn nach Daniel gefragt wird.



Ich habe, wie wahrscheinlich jeder Läufer, schon mehrere Male mit dem „inneren Schweinehund“ Bekanntschaft gemacht. Im Wettkampf gab es Situationen, wie beispielsweise bei Tempowechsel, Gegenwind, oder Anstiegen, wo plötzlich meine Beine schwer wurden und jeder Schritt immer mehr Anstrengung erforderte. Für derartigen Fälle habe ich mir drei Strategien angeeignet, um den „inneren Schweinehund“ zu überlisten.

Erstens: Ich versuche mir im Kopf die zu laufende Strecke in Teilabschnitte zu zerlegen und taste mich dann Stück für Stück in kleinen Etappen voran. So hat man dann viele kleine Siege, die einen motivieren weiterzumachen.

Zweitens: Ich stelle mir die Entspannung, die ich nach dem Lauf haben werde, bildlich vor. Es motiviert mich ungemein und lenkt etwas von der Belastung während des Laufs ab.

Drittens: Ich versuche mit einer motivierenden Selbstanfeuerung mich gegen meinen „inneren Schweinehund“ zu behaupten und mich dadurch zum Durchhalten zu bewegen.

An sich denke ich, dass jeder Läufer seinen eigenen Weg finden sollte, um sich selbst zu überwinden. Das klappt natürlich nicht bei jedem Wettkampf, aber es fühlt es sich immer wieder sehr gut an, wenn man seinen „inneren Schweinehund“ in das Hundekörbchen schicken konnte und im Ziel die Entspannung und den gesamten Lauf genießen kann.



Brockenlauf
2022
mit Tobias,
Matti, Haile,
Oleg, Robert
und Hagen



Erfolge 2022

Dieses Jahr haben unsere Turbine-Sportler, wie in den vergangenen Jahren auch schon, überragende Leistungen erbracht. Hier aufgelistet sind die besten Ergebnisse und Platzierungen des Jahres, die bei wichtigsten Wettkämpfen entstanden.

Deutsche Meisterschaften

8. Platz	Anton Saar	MJ U20	1500 m	4:04,98 min
15. Platz	Jakob Saar	MJ U20	1500 m	4:05,10 min
16. Platz	Jakob Saar	MJ U20	1500 m	4:08,68 min
18. Platz	Anton Saar	MJ U20	1500 m	4:14,15 min

Mitteldeutsche Meisterschaften

2. Platz	Anton Saar	MJ U20	3000 m	8:47,36 min
3. Platz	Jakob Saar	MJ U20	3000 m	8:52,65 min
5. Platz	Friedrich Lindig	M 15	300 m	39,75 sec
13. Platz	Friedrich Lindig	M 15	80 m Hürden	12,19 sec
14. Platz	Eeva Alonen	W 14	Weitsprung	4,52 m
15. Platz	Eeva Alonen	W 14	80 m Hürden	13,33 sec
17. Platz	Friedrich Lindig	MJ U16	60 m Hürden	11,60 sec
17. Platz	Friedrich Lindig	MJ U16	Weitsprung	4,45 m

Landesmeisterschaften

1. Platz	Franz Heimbach	M 15	Weitsprung	5,48 m
	Franz Heimbach	M 15	Speerwurf	34,96 m
	Anton Saar	MJ U20	800 m	1:56,85 min
	Anton Saar	MJ U20	1500 m	4:03,10 min
	Anton Saar	MJ U20	3000 m	9:06,68 min
	Anton Saar	MJ U20	3 km Berglauf	13:24,70 min
	Anton Saar	MJ U20	10 km Straße	33:59 min
	Jakob Saar	MJ U20	3 km Berglauf	13:24,70 min
2. Platz	Ferdinand Wald	M 11	Fünfkampf	1.579 Pkt.
	Eeva Alonen	W 14	Hochsprung	1,35 m
	Franz Heimbach	M 15	Hochsprung	1,55 m
	Friedrich Lindig	M 15	60 m	7,96 sec
	Josefine Böhme	WJ U18	Hochsprung	1,45 m

2. Platz	Mathilda Nowak	WJ U18	1500 m	5:42,46 min
	Jakob Saar	MJ U20	800 m	1:57,17 min
	Jakob Saar	MJ U20	1500 m	4:04,35 min
	Jakob Saar	MJ U20	3000 m	9:10,07 min
	Jakob Saar	MJ U20	10 km Straße	34:22 min
	Thomas Effner-Jonigkeit	M 55	800 m	2:42,74 min
	Thomas Effner-Jonigkeit	M 55	10 km Straße	41:51 min
3. Platz	Moritz Heise	M 10	Fünfkampf	1.397 Pkt.
	Felix Langer	M 12	Hochsprung	1,38 m
	Martin Nowak	M 15	800 m	2:12,39 min
	Friedrich Lindig	M 15	Weitsprung	5,35 m
	Lena Körner	WJ U18	Hochsprung	1,45 m
	Bastian Zacher	MJ U18	Weitsprung	5,84 m
	Robert Peter	M U23	Diskus	25,06 m
4. Platz	Arthur Baumert	M 10	Fünfkampf	1.379 Pkt.
	Emil Heise	M 11	Fünfkampf	1.659 Pkt.
	Martin Nowak	M 15	Weitsprung	5,04 m
	Friedrich Lindig	M 15	Fünfkampf	2.540 Pkt.
	Golo Brauer	MJ U18	Speer	44,90 m
5. Platz	Felix Langer	M 12	Kugel	6,53 m
	Eeva Alonen	W 14	Hochsprung	1,30 m
	Eeva Alonen	W 14	Weitsprung	4,39 m
	Eeva Alonen	W 14	60 m Hürden	10,44 sec
	Eeva Alonen	W 14	80 m Hürden	13,43 sec
	Martin Nowak	M 15	800 m	2:15,23 min
	Betti Herrmann	WJ U18	Hochsprung	1,40 m
	Betti Herrmann	WJ U18	Weitsprung	4,66 m
	Georg Fabian	MJ U18	1500 m	4:41,92 min
6. Platz	Anne Hünerein	W 10	Fünfkampf	1.708 Pkt.
	Julius Kiegeland	M 10	Fünfkampf	1.291 Pkt.
	Ferenc Birkás	M 11	Fünfkampf	1.497 Pkt.
	Isabelle Frauendorf	W 14	60 m	8,75 sec
	Eeva Alonen	W 14	100 m	14,10 sec
	Arne Wagner	M 14	60 m	8,44 sec
	Georg Fabian	MJ U18	1500 m	4:37,65 min
	Bastian Zacher	MJ U18	Weitsprung	5,81 m

Team-Landesmeisterschaften

2. Platz	Ferdinand Wald, Ferenc Birkás, Emil Heise, Nevio Trenkler	MK U 12	Fünfkampf	4.781 Pkt.
3. Platz	Arthur Baumert, Moritz Heise, Julius Kiegeland, Hugo Nowitzki	MK U 12	Fünfkampf	4.378 Pkt.



Trainingsgruppe Elternsport

Trainingszeiten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
--	--	18:00 – 20:00	--	--

Die Trainingsgruppe „Elternsport“ wurde ursprünglich gegründet, um den Eltern einmal zu zeigen, was ihre Kinder beim Training leisten müssen. Jetzt ist diese Gruppe die Größte der ganzen Abteilung Leichtathletik. Sie besteht nicht mehr nur aus Eltern von jetzigen und ehemaligen



Turbine-Sportlern, sondern auch aus vielen anderen Sportbegeisterten. Vom Teenager bis Ü60 ist jede Altersgruppe vertreten. Neben dem meist sehr anstrengenden Training jeden Mittwoch gehört es mittlerweile zur Tradition der Gruppe, gemeinsam einmal im Jahr zum Sportpark Rabenberg zu fahren, sich dort gemeinsam auszuupern. Das harte Training zahlt sich aus, denn bei Wettkämpfen wird Turbine auch immer sehr stark, durch diese Trainingsgruppe vertreten. Vor allem der Jedermannzehnkampf und verschiedene Läufe werden von ihnen unsicher gemacht.



Die Trainerin



Leandra

Die Elternsportgruppe habe ich 2017 übernommen und bin seitdem die Trainerin. Ich selbst bin schon sehr lange Mitglied bei Turbine, bin selbst im Verein groß geworden und bin immer ein treuer Fan der Leichtathletik geblieben. So habe ich den Sport auch zu meinem Beruf gemacht, habe in Leipzig Sportwissenschaft studiert und kann somit auch ein bisschen Fachwissen mit ins Training einfließen lassen.

Sportlerporträt

----- Georg Fabian -----



Alter: 16 Jahre

Sternzeichen: Wassermann

Klasse: 10

Schule: Bildungshaus Riesenklein

Lieblingsfächer: Kunst und Geografie

Berufswunsch: kein Bürojob

Lieblingsessen: richtig gute Pasta

total eklig: Hühnerfrikassee

Traumreiseziel: Jamaika

Hobbies: Leichtathletik, essen, kochen,
tanzen, zeichnen

Lieblingsdisziplin: alles von 3000m-10km und
Crosslauf

nervigste Übung
beim Training: Koordinationsleiter

Vorbild: Robert, mit seiner guten Laune

Was magst du mehr?

Hunde oder Katzen
und
Berge oder Meer

Sommer oder Winter

Pizza oder Pasta

Schokolade oder Gummibärchen
und

Faulenzen oder Sport machen

Hürden oder Hochsprung

Sportplatz oder Sporthalle





Jedermanns-Zehnkampf



mit starker Beteiligung des Elternsports





Sportlerporträt

----- Friedrich Lindig -----



Alter: 15 Jahre
Sternzeichen: Fische ♋
Klasse: 10
Schule: Giebichenstein-Gymnasium
Lieblingsfächer: Biologie und Sport
Berufswunsch: Sportmedizin
Lieblingsessen: Chili con Carne
total eklig: Pilze
Traumreiseziel: Griechenland
Hobbies: Leichtathletik, mit Freunden treffen
Lieblingsdisziplin: Weitsprung, Hürden und 200m
nervigste Übung beim Training: alles mit Koordination
mein Vorbild: Usain Bolt

Was magst du mehr?

Hunde oder Katzen

Berge oder Meer

Sommer oder Winter

Pizza oder Pasta

Schokolade oder Gummibärchen

Faulenzen oder Sport machen

Hürden oder Hochsprung

Sportplatz oder Sporthalle



Trainingslager Gorenzen

Gorenzen – die schlimmste/schönste Woche des Jahres!?

Was ist Gorenzen? Gorenzen ist die härteste Trainingswoche des Jahres. Manche kehren mit Verletzungen nach Hause, zumindest aber jeder mit Muskelkater. Gorenzen ist der abgelegenste Ort, den man sich vorstellen kann. Meistens ist es kalt und nass. Die Sachen sind am Ende dreckig, die Schuhe voll Schlamm. Die Unterkunft sieht noch aus wie vor 40 Jahren. Und auch das Essen erinnert an Schulspeisung. Und dennoch freuen sich alle auf diese eine Woche im Herbst. Wie kann das sein?



Aber noch einmal von vorn: Am Freitag reisten bei bestem Wetter rund 60 Sportler, Trainer und Betreuer an. Die Zimmer wurden verteilt und das eine oder andere Bett mit spezieller Gorenzen-Traditionsbettwäsche bezogen. Wichtigster Punkt beim ersten Abendbrot: die Unterweisung der Hausordnung. Verstöße sollten wie jedes Jahr in der einzig gültigen Währung beglichen werden: Liegestütze.

Am Samstag starteten alle mit dem alljährlichen Brennball. Ein erster Muskelkater-Vorgeschmack für die nächsten Tage. Denn diese „netten“ kleinen Spiele in Gorenzen haben es in sich. Wer gedacht hat, Tischtennis als Trainingseinheit klingt doch gemütlich, sollte das mal wie folgt ausprobieren: Man nehme möglichst wenig Sportler an einer Platte, jeder Gewichte an den Arm geschnallt, spiele Chinesisch und ersetzt die kurzen Verschnaufpausen gegen ein paar Einheiten Situps oder Liegestütze.

Natürlich wurde am Vormittag und Nachmittag hart trainiert, aber immer auch mit jeder Menge Spaß und Abwechslung die Anstrengung kaschiert: Passend zu Halloween gab es am Montag das Geländespiel im Gruselkostüm. Nicht nur viele Teufel, Hexen und Vampire bevölkerten auf einmal den Sportplatz. Auch brüllende Saurier,



Superschurken und die ein oder andere Schöne wurden gesichtet. Der Preis für das beste Kostüm: Liegestützgutschein!

Tradition hat auch die Biathlonstaffel, in der Groß und Klein nicht nur ihre Schnelligkeit, sondern auch die Treffsicherheit unter Beweis stellen konnten. Weitere schöne Trainingsideen gab es bei den „alten“ Herren, die auch mal ein Waldläufchen im Dunkeln ohne Licht unternahmen. Ganz Motivierte fanden sich in den späten Abendstunden zum Kraftkreis ein.

Trainingslager Gorenzen

Besonderen Gruselfaktor brachte die Nachtwanderung, in der die „Großen“ mit Tarnsachen, Leuchtstäbchen und allerlei Equipment für ordentlich Adrenalin zu später Stunde sorgten. Es gehört schon eine ordentliche Portion Mut dazu, im stockdunklen Wald querfeldein durchs Unterholz zu laufen. Daher wurden die Allerkleinsten verschont und erhielten einen Tag später eine Nachtwanderung „light“.

Highlight war die Disco am Donnerstagabend. Im Vorfeld wurde auf den Fluren fleißig im Tanz-Crashkurs die Basics erlernt, um diese dann zu Klassikern wie Macarena oder Holzmichel anzuwenden. Das Design der diesjährigen T-Shirts blieb bis zuletzt ein Geheimnis. Nach der kurzen Nacht war an diesem Tag der allmorgendliche Weckruf dringend nötig. Denn keiner sollte den Crosslauf über die berühmt-berüchtigte Bachrunde verpassen. So manchen hat es auf der anspruchsvollen Strecke entschärft. Dieses Jahr gab es einen Überraschungssieg beim Zweierduell der jungen Herren: Der Vorjahressieger Robert musste seinen Platz an Anton abtreten. Mal sehen, was das nächste Jahr bringt!

Und so ging viel zu schnell eine spannende Woche zu Ende. Also noch einmal: Was ist Gorenzen? Gorenzen ist die ausgefallenste Art zu trainieren. Nicht nur tagsüber bietet die Gegend Platz für jede Menge Spiele im Gelände, auch nachts hält der Wald spannende Abenteuer bereit. Disco, Kegelbahn, Tischtennis und Co. sorgen für hohen Fun-Faktor am Abend. Und natürlich freuen sich alle auf die schönste Trainingswoche des Jahres auch im nächsten Jahr!!!





Trainingsgruppe U16++

Trainingszeiten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
17:30 – 19:00	17:30 – 19:00	--	17:30 – 19:00	(17:00-19:00)

In der Trainingsgruppe U16++ trainieren alle Sportler, die 14 Jahre oder älter sind (nach oben gibt es keine Grenzen...). Diese Gruppe zeichnet vor allem ihr Zusammenhalt und das lustige Zusammensein, auch bei hartem Training, aus.



Durch das gute Verstehen untereinander unternehmen viele der Sportler, teilweise auch mit den Trainern zusammen, in kleinen oder größeren Gruppen auch außerhalb des Trainings viele coole Sachen. Außerdem hat sich neben Leichtathletik Volleyball in dieser Gruppe als Nebensportart etabliert und teilweise entstehen schon ganz gute Spiele.

Die Trainer

Friedrich

„Seit meinem 6. Lebensjahr bin ich offiziell Mitglied bei Turbine Halle. Zu meinen Lieblingsdisziplinen gehörten Hochsprung und Speerwurf. Heute bin ich als Trainer, in der Abteilungsleitung und im Vorstand von Turbine aktiv. Dort organisiere ich unseren Online-Auftritt und Veranstaltungen wie z.B. das Trainingslager. Von Beruf bin ich Wirtschaftsinformatiker bei einem IT-Unternehmen und als selbstständiger Webdesigner tätig. Neben Leichtathletik zählen auch Skifahren und Paddeln zu meinen Lieblingshobbys.“



Trainingsgruppe U16++

Die Trainer

Robert



Er studiert angewandte Informatik an der Hochschule Merseburg. Seine sportliche Karriere führte ihn über Fußball, Judo und Taekwondo zur Leichtathletik. Hier hatte es ihm vor allem das Sprinten angetan. Heute ist er kein Sprinter mehr und er ist lieber beim Hochsprung und als Trainer am Start. Dabei findet er es immer wieder schön und spannend zu sehen, wie die Sportler bei Wettkämpfen über sich hinauswachsen.

Moritz

„Ich arbeite als Zweiradmechatroniker im Fahrradies. Meine Hobbys sind natürlich Sport aller Art, wobei ich aber am meisten laufen bin, Rad fahre oder klettere. Zudem spiele ich immer mal Gitarre. Beim Training gehe ich als Lauftrainer am liebsten große Runden laufen, die möglichst unbefestigt sind und viele Höhenmeter haben (meist zur Freude der Sportler :D).



Jan



Er ist der zweite Lauftrainer dieser Gruppe. Seine Spezialdisziplin sind jedoch, im Gegensatz zu Moritz großen Laufunden, die kleinen fiesen Tempoläufe auf der Bahn. Wenn er nicht auf dem Platz steht, arbeitet er als technischer Einkäufer bei einem Gabelstaplerunternehmen und verbringt gerne viel Zeit mit seiner Familie.

André

In seiner Jugend war er selbst ein sehr erfolgreicher Hochspringer. Mit einer übersprungenen Höhe von 2,20 m steht er noch immer an Platz drei der „Ewigen Bestenliste“ Sachsen-Anhalts. Heute gibt er sein Wissen als Hochsprungtrainer weiter und erzielt so mit seinen Sportlern immer wieder neue Bestleistungen.





Herbstsportfest und Bezirksmeisterschaften





Moritz über den „inneren Schweinehund“



Mein Name ist Moritz Albrecht, ich laufe gerne viel, viel hoch und runter und gerne möglichst technisch anspruchsvolles Terrain. Als „Highlights“ meiner „Laufkarriere“ würde ich meinen 1. Platz in der Altersklasse U20 beim Guths Muths Rennsteig-Marathon (3h 33min 24s) und ein kleines Projekt ohne Wettkampf dahinter, das Laufen des Harzer-Hexenstiegs von Osterode nach Thale an einem Stück (101 km in knapp 13h), bezeichnen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten seinen "inneren Schweinehund" zu überwinden. Beim Laufen dann mit Schmerzen umzugehen zählt da auch manchmal mit rein. Aber wenn es soweit ist, ist man ja schon unterwegs d.h. meist ist der größte Schritt der Überwindung bereits getan.

Für mich gibt es drei Faktoren, die mir eigentlich immer Motivation bringen: **Spaß** - Laufen macht Spaß bzw. sollte das so sein. Das ist für mich der wichtigste Punkt beim Laufen. Ich will loslaufen und mich auf meine Laufrunde freuen. Das funktioniert bei mir, indem ich mir eine tolle abwechslungsreiche Route überlege oder an ganz anderen Orten oder mit anderen Leuten laufen gehe oder mal ganz früh oder mitten in der Nacht laufen bin. Im Grunde probiere ich gerne immer wieder neue Sachen aus. Ich folge dementsprechend keinem strikten Trainingsplan. Nur wenn ich ein Wettkampfziel habe, passe ich meine Läufe dann doch dem Ziel entsprechend an, aber die Gestaltung meiner Läufe bleibt immer abwechslungsreich. **Ziele** - z.B. Wettkämpfe oder andere Dinge, können natürlich auch super motivieren. Je nach Ziel kann es dann durchaus so sein, dass der Weg dorthin recht anstrengend ist und auch immer wieder Überwindung kostet. Aber in diesen Situationen sollte man sich das Ziel in den Kopf rufen und bewusst machen, warum man jetzt laufen gehen will. Aber wenn man wirklich mal absolut gar kein Bock haben sollte, denke ich, dass ein Ruhetag meist das Beste ist. Außerdem könnte man alternativ auch andere körperliche Aktivitäten wie z.B. Rad fahren, Stabbi oder Kraft, Klettern, Schwimmen oder einen Spaziergang machen. Zu oft sollte man Ruhetage aber auch nicht einlegen, denn sonst ärgert man sich beim Wettkampf, dass man im Geschehen ganz vorne nicht mitmischen kann.

Besondere Bedingungen - Motivation kann ich auch aus Situationen oder Bedingungen unter denen andere eventuell leiden würden ziehen. Damit meine ich z.B. extreme Wetterbedingungen bei einem Lauf oder super technisches Terrain bei dem die Konkurrenz Schwierigkeiten bekommen könnte. Auch wenn das vielleicht gar nicht so ist und die Mitläufer genau das Gleiche denken, kann man sich das trotzdem einreden. Hauptsache es entsteht Motivation und Spaß für den Lauf. So kann ich mich z.B. sehr gut motivieren bei Regen laufen zu gehen, weil ich mir denke: "haha, die anderen sitzen jetzt Zuhause und machen nichts und ich bin draußen und genieße das Wetter". Außerdem gewinnt man dadurch das kleine bisschen Extra, was zum Wettkampftag dann die Entscheidung bringt und das Laufen bei normalen Bedingungen erscheint einem als einfacher.

Moritz über Schmerzen

Schmerzen beim Laufen sind so ne Sache. Sind die Schmerzen einfach nur durch Erschöpfung gekommen z.B. Krämpfe oder generelles Unwohl, dann kann man während des Laufs daran arbeiten die Unannehmlichkeiten zu beseitigen. Bei langen Läufen kann man Salze zu sich zu nehmen oder generell etwas mehr essen und trinken, den nächsten Berg hoch gehen oder ganz stehen bleiben und sich etwas dehnen. Meist hat man, je nach Länge des Laufs natürlich, viele verschiedene Möglichkeiten.

Bei kürzeren Läufen fehlt meist die Zeit, Fehler ordentlich zu beheben d.h. da könnte man entweder dann doch das Tempo etwas runter schrauben oder man schafft es sich zu überwinden, das Tempo jetzt noch für die letzten Kilometer zu halten, danach dann aber wirklich Feierabend ist.

Dann gibt es noch die Schmerzen die durch Verletzungen entstehen. Das kann z.B. sein dass man umknickt und sich den Fuß bricht oder dass sich durch Überbelastung eine Knochenhautentzündung oder Ähnliches anbahnt. Bei diesen Dingen ist es immer ganz wichtig auf den Körper zu hören und zu beobachten wie sich die Schmerzen verhalten. Bei einem gebrochen Fuß werden nur die Wenigsten den Schmerz nicht bemerken und weiter laufen, aber bei einer Verletzung die schleichend kommt ist Feingefühl gefragt. Grundsätzlich gilt, dass bei ersten Zeichen einer Verletzung oder Krankheit, Ruhe angesagt ist. Bei Krankheit gilt kompletter Stillstand, denn der Körper braucht all seine Energie um sich selbst wieder zu heilen. Bei einer punktuellen Verletzung wie z.B. einer Knochenhautentzündung sollte die Belastung der Stelle, so gering wie möglich sein. Dann bietet sich alternatives Training an, wie in dem Fall z.B. Rad fahren oder Stabbi, was die Schienbeine deutlich weniger belastet. So könnte man weiter trainieren und ggf. sogar stärker zurück kommen, obwohl man verletzt ist. Generell gilt, je später man mit der Ruhe beginnt desto länger wird die Pausenphase, die kurz über lang nötig sein wird.

Abschließend und zusammenfassend steht aber sowieso immer der Spaß am Laufen an erster Stelle. Wenn keiner dieser Punkte dich in irgendeiner Art und Weise motivieren kann, laufen zu gehen, solltest du vielleicht doch lieber im Sand rumspringen oder ein Paar Zahnstocher schmeißen.



Unsere Abteilungsleitung

Pierre
Heimbach



Abteilungsleiter

E-Mail: pierre.heimbach@turbinehalle-la.com

Friedrich
Wöllenweber



Wettkampforganisation

E-Mail: wettkampf@turbinehalle-la.com

Jürgen
Baasch



Finanzen und Mitgliederverwaltung

E-Mail: info@turbinehalle-la.com

Regina
Beyer



Kampfrichter

E-Mail: kampfrichter@turbinehalle-la.com

Thomas
Ittner



Geräte und Material

E-Mail: thomas.ittner@turbinehalle-la.com

Robert
Peter



Jugend

E-Mail: jugend@turbinehalle-la.com

Anja
Wolf



Kinder und KILA

E-Mail: anja.wolf@turbinehalle-la.com

Jörg
Niemann



Laufveranstaltungen

E-Mail: lauf@turbinehalle-la.com

AUFNAHMEANTRAG

Mit dem beantrage ich die Aufnahme in den

Sportverein Turbine Halle e.V., Abteilung Leichtathletik

Beitragsgruppe 1 2 3

Beitragsgruppe 1 Kinder bis 6 Jahre, Schüler von 7-14 Jahren, Jugendliche von 15-18 Jahren

Beitragsgruppe 2 Studenten, Azubis, Rentner, Erwerbslose, Bundesfreiwilligendienst, FSJ

Beitragsgruppe 3 alle, die nicht in die Beitragsgruppen 1 und 2 eingeordnet werden können

Bitte gut leserlich in Blockschrift ausfüllen.

Name

Vorname

Geburtsdatum

Anschrift/Straße

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Die Satzung und weitere Vereinsdokumente können beim Abteilungsleiter bzw. Vorstand eingesehen werden.

Eine Kopie wird auf Verlangen ausgehändigt.

Ich erkläre mich nach §3 des Bundesdatenschutzgesetzes damit einverstanden, dass die von mir angegebenen persönlichen Daten über EDV gespeichert/ausgewertet werden. Turbine Halle e.V. verwendet diese Daten nur für die erforderlichen Verwaltungsaufgaben innerhalb des Vereins und zu Repräsentationszwecken.

Für die Öffentlichkeitsarbeit des Turbine Halle e.V. verwenden wir Bild- und Filmmaterial von Wettkämpfen, Trainingstunden sowie gemeinsamen Veranstaltungen, um die Aktivitäten im Verein darzustellen. Darauf können Sie und/oder Ihr Kind zu sehen sein. Mit diesen Aufnahmen werden keine kommerziellen Zwecke verfolgt.

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Satzung des Sportvereins Turbine Halle e.V. an und erkläre mich damit einverstanden, dass Bild- und Filmaufnahmen von mir/meinem Kind gemacht und veröffentlicht werden dürfen.

Halle (Saale),

Unterschrift

Bei Minderjährigen ist die Unterschrift eines Erziehungsberechtigten erforderlich.





gestaltung
beschriftung
außenwerbung

reideburger straÙe 29
06112 Halle

fon 0171 3780039
mail info@farbraum-halle.de
web www.farbraum-halle.de

Impressum

Herausgegeben durch:

Turbine Halle e.V. – Leichtathletik
Zum Saaleblick 11/12
06114 Halle (Saale)

Vertreten durch:

den Vorstand und die Abteilungsleitung
der Leichtathletik

Telefon: +49 345 5230493
E-Mail: website@turbinehalle-la.com



Verantwortlich für den Inhalt:

Mathilda Nowak

Verantwortlich für die Bilder:

Friedrich Wöllenweber, Regina
Beyer, Andreas Schneiderei