



<https://biz.li/42yx>

LEICHTATHLETIK: TKJ-ATHLETEN BEREITEN SICH IM TRAININGSLAGER AUF NEUE SAISON VOR

Veröffentlicht am 23.04.2019 um 08:00 von Redaktion LeineBlitz

Mit 13 jungen Athleten zwischen 13 und 17 Jahren fuhr Trainer Matthias Harmening vom TKJ Sarstedt zur gezielten Saisonvorbereitung in diesem Jahr erstmals nach Erfurt ins Trainingslager. Die Landeshauptstadt Thüringens lockte als Olympiastützpunktort mit professionellen Leichtathletikanlagen. Die TKJ-ler waren sehr angetan von der großen Leichtathletik-Halle, dem Multifunktions- und Wurfplatz und dem riesigen Stadion, welche ihnen zur Nutzung zur Verfügung standen. Sie hatten also optimale Trainingsbedingungen für ihren sechstägigen Aufenthalt. Je nach individuellen Interessen und Talenten hatte Matthias Harmening für jeden seiner Athleten einen eigenen Trainingsplan erstellt, so dass neben gemeinsamen und allgemeinen Inhalten wie dem Üben von Staffelwechsellern oder Stabilisationstraining, Spezialisierungen für Kleingruppen oder Einzelne angeboten wurden. Während beispielsweise für einige Hürdenkoordination auf dem Programm stand, machten andere Diskuswerfen oder Dreisprung. Teile der Trainingseinheiten wurden zusätzlich mit einer Videokamera aufgenommen, um direkt am Trainingsort analysiert oder am Abend mit dem Trainer nachbereitet zu werden. Jeder TKJ-ler hatte zudem ein eigenes Athletengespräch, indem u.a. Saisonziele und Wettkampfplanungen abgesprochen wurden. Bei der Planung des Trainingslagers wurde darauf geachtet, dass trotz der zwei täglichen Trainingseinheiten noch Zeit für gemeinsame Aktivitäten möglich waren und der Spaß mit der Gruppe nicht zu kurz kam. Auch ein bisschen "Sightseeing" in der schönen Innenstadt von Erfurt in Form einer Foto-Rallye und eine Führung durch die alten Horchgänge unterm Petersberg mit kleinen Funzeln, waren ebenfalls Teil des Programms. Zum Abschluss waren sich die Sarstedter einig, dass sie auch im nächsten Jahr am liebsten in Erfurt ihr Trainingslager absolvieren möchten und alle versprachen wieder dabei zu sein.



13 TKJ-Athleten absolvieren ihr Trainingslager im Olympiastützpunkt Erfurt.