



<https://biz.li/37jj>

LEICHTATHLETIK: TÄGLICH WIRD TRAINIERT

Veröffentlicht am 25.03.2024 um 10:15 von Redaktion LeineBlitz

In der ersten Woche der diesjährigen Osterferien fand auch dieses Jahr das traditionelle Trainingslager der Sarstedter TKJ-Leichtathletik-Abteilung statt. Unter der Leitung von Trainer Matthias Harmening führen die insgesamt zehn Athletinnen und Athleten (U14 bis U20) für fünf Tage erstmalig nach Verden (Aller). Täglich wurden ein bis zwei Trainingseinheiten im sehr schönen Leichtathletik-Stadion von Verden absolviert, welches fußläufig zur Jugendherberge gelegen ist. Die Trainingseinheiten waren sehr abwechslungsreich gestaltet und auf die individuellen Befürfnisse der einzelnen Sportler abgestimmt: Sie reichten von Sprint- und Sprungdisziplinen über Mittelstrecke bis zu allen Wurfdisziplinen. Außerhalb des Trainings sollten den Athletinnen und Athleten noch genug Zeit für unterschiedliche Freizeitaktivitäten bleiben. Höhepunkt

(und versteckte Trainingseinheit) war der Besuch des an die Jugendherberge angrenzenden Kletterparks. Auch Trainer Matthias Harmening kletterte mit seinen Jungs den höchsten Parcours durch die Baumwipfel. Hochhinaus und neue Bestleistungen möchten diese Leichtathletinnen und Leichtathleten ja auch in der neuen Saison, die nun schon gut vorbereitet werden konnte. Aufgrund der frühen Osterferien dauert die Saisonöffnung zwar nach etwa fünf Wochen, aber die Sarstedter Leichtathleten sind nun umso motivierter und startklar. Abschluss des diesjährigen Trainingslagers war eine Nachtwächterwanderung durch die Innenstadt von Verden. Bei der Ankunft zurück in Sarstedt berichteten die Athletinnen und Athleten allesamt begeistert von den gemeinsamen Erlebnissen und freuen sich nächstes Jahr wieder auf ein gemeinsames Trainingslager. Denn der Zusammenhalt und der Teamgeist prägen sich bei solchen Aktivitäten außerhalb des heimischen Sportplatzes.



TKJ-Trainingslager 2024 diese Athletinnen und Athleten hatten viel Freude bei den gemeinsamen Trainingseinheiten im Verdener Leichtathletik-Stadion.