



<https://blz.li/3vps>

LEICHTATHLETIK-MELDUNGEN AUS SARSTEDT

Veröffentlicht am 12.10.2015 um 15:07 von Redaktion LeineBlitz

"Werbetraining" für den "8. Sarstedter T.D.M.-Adventslauf" am Sonntagvormittag - die Temperatur um null Grad passte zur Adventszeit. Das dürfte auch der Grund dafür gewesen sein, weshalb diese vom TKJ-Lauftreff und der T.D.M.-Laufgruppe organisierte Veranstaltung nicht ganz so gut besucht war wie in den Vorjahren. Ein Vorbild für jüngere Sportler, denen es offenbar zu kühl war, dürfte der 84-jährige Lauftreff-Mitbegründer Bruno Sweryd gewesen sein, der getreu dem Motto "Es gibt keine schlechten äußeren Bedingungen, um Sport zu treiben, es gibt nur schlechtes Sportzeug hierfür" an der sportlichen Veranstaltung teilnahm. Die zwei Trainer der TKJ-Leichtathletik-Abteilung, Matthias Harmening und Chris Linschmann, bewiesen, dass auch Langlauftraining weit mehr sein kann und sollte, als nur



"Laufschule" unter der Leitung der Trainer Matthias Harmening (rechts) und Chris Linschmann (4. von rechts).

"stur Kilometer zu fressen". Nach einem bei den kühlen Temperaturen umso wichtigeren Warm- und Einlaufen standen zuerst Übungen aus dem Bereich der "Laufschule" auf dem Programm. Es folgte ein Koordinationstraining, bei dem die Sportler sehr schnell spürten, dass der Körper mitunter anders reagiert, als der Kopf das eigentlich will. Wichtig auch für Ausdauersportler ist natürlich auch die Technik-Schule. Matthias Harmening arbeitete hier sogar mit Video-Aufzeichnungen, so dass eventuelle Fehler gleich korrigiert werden konnten. Die nächste Station war "Schnelligkeits-Koordination" - ein von Chris Linschmann aufgebauter Parcours sorgte dafür, dass es niemandem auch bei den niedrigen Temperaturen zu kühl wurde. Zum Abschluss wurden noch Gymnastik-, Stretching- und Muskel-Kräftigungsübungen durchgeführt. Die zweite Werbe-Veranstaltung für den Adventslauf ist der traditionelle "Werbelauf" am Dienstag, 17. November, 17.30 Uhr, ab Jahn-Sportpark. Daran werden mindestens drei Nationalmannschafts-Sportler teilnehmen: der Sarstedter Pfarrer Harald Volkwein, Mitglied der Triathlon-Nationalmannschaft, die Lauftrefflerin Waltraud Engelke, im Vorjahr Vize-Weltmeisterin im Crosslauf mit der deutschen Leichtathletik-Nationalmannschaft, und Chris Linschmann als Mitglied der deutschen Militär-Nationalmannschaft. Zudem hoffen die Sarstedter Sportler, dass es auch ihr langjähriger Sportfreund Thomas Ruminski beruflich einrichten kann, wieder dabei zu sein. Er ist ebenfalls Mitglied der deutschen Leichtathletik-Nationalmannschaft und mehrfacher Deutscher und sogar Europameister. **Michael Kleinheinz** von der T.D.M.-Laufgruppe ist beim Volkslauf in Altwarmbüchen über die 3,6 km-Distanz erfolgreich gewesen. Bei 116 Finishern siegte er mit seiner Zeit von 17:42 Min. in seiner Altersklasse M 35. Nach seiner Rückkehr nach Sarstedt berichtete er von angenehmen Lauf-Bedingungen bei sonnigen 13 Grad mit nur leichtem Gegenwind.