



<https://biz.li/4781>

# LEICHTATHLETIK: SCHÖNE TAGE AUF NORDERNEY

Veröffentlicht am 17.04.2017 um 10:08 von Redaktion LeineBlitz

15 junge Leichtathletinnen und Leichtathleten des TKJ Sarstedt verbrachten fünf Tage im Trainingslager auf der Nordseeinsel Norderney. Geleitet wurde die leistungsorientierte Gruppe von ihrem Trainer Matthias Harmening. Dieser hatte für jeden seiner Athleten einen individuellen Trainingsplan ausgearbeitet, der die jeweiligen Voraussetzungen und Disziplinschwerpunkte berücksichtigte. Bereits am Anreisetag wurde das gute Wetter für eine erste lockere Trainingseinheit am Strand genutzt. Die nächsten zwei Trainingseinheiten des folgenden Tages fanden auf dem Sportplatz des TuS Norderney statt. Hier war die Gruppe in guter Gesellschaft von zahlreichen anderen Leichtathleten, die vor allem aus Nordrhein-Westfalen stammten, die die Osterferien ebenfalls zur intensiven Saisonvorbereitung nutzten. Hilfreich dabei war auch die Videoanalyse, die



**Junge Sarstedter Athleten im Trainingslager auf Norderney mit ihrem Trainer Matthias Harmening (ganz rechts, unten).**

täglich abends in Einzel- und Kleingruppengesprächen mit Trainer Harmening stattfand. Am dritten Tag wurde zunächst am Vormittag erneut auf dem Sportplatz nahe der Gruppenunterkunft trainiert. Dann fuhren alle auf Fahrrädern zum Oststrand an der Oase. Die Radtour führte die Sarstedter entlang des Naturschutzgebietes durch schöne Dünenlandschaften und am Leuchtturm vorbei. Als das Ziel erreicht wurde, gab es ein Picknick am kilometerlangen Sandstrand. Der entspannte Ausflug entpuppte sich auf dem Rückweg, beim Fahrradfahren gegen den starken Westwind, dann doch als eine versteckte kleine Trainingseinheit. Der letzte Trainingstag wurde für einige noch einmal zur sportlichen Herausforderung: Morgens fand bei starkem Wind für alle ein Sprung- und Wurftraining am Strand statt, nachmittags Ausdauertraining. Nach dem abschließenden Dauerlauf bei starkem Wind und Regen über die Insel, hatten alle TKJ-ler sich die heiße Dusche wirklich verdient. Am Abreisetag konnte die Zeit vor der Rückfahrt noch für die Erkundung des Ortskerns genutzt werden, ein paar Mitbringsel wurden tatsächlich auch noch eingekauft. Insgesamt kann das Trainingslager als voller Erfolg gewertet werden. Es gab keine Sportverletzungen - abgesehen von etwas Muskelkater, der natürlich einfach dazu gehört - und die Stimmung in der Gruppe war ebenfalls gut. Alle Athletinnen und Athleten wünschten sich am Ende eine Wiederholung des Trainingslagers im nächsten Jahr, gerne auch erneut auf der Insel Norderney.