



<https://biz.li/3gc3>

LEICHTATHLETIK: HARTES TRAINING MIT SEHR VIEL SPASS

Veröffentlicht am 08.04.2018 um 10:22 von Redaktion LeineBlitz

Bevor die Leichtathletiksaison richtig beginnt, fuhren zehn Athletinnen und Athleten des TKJ Sarstedt mit ihrem Trainer Matthias Harmening für sechs Tage auf die Nordseeinsel Norderney ins Trainingslager. Zweimal täglich wurde trainiert, abwechselnd am Strand oder auf dem Sportplatz des TuS Norderney, der wieder allen Interessierten Sportmannschaften offen stand. Fit für die neue Saison werden, an der Technik feilen und das Mannschaftsgefühl stärken, sind nur drei Gründe, warum dieses Trainingslager sehr wichtig für die Leichtathleten ist. Zwischen 14 und 18 Jahren sind die jungen Sportler alt, die mit viel Freude und Motivation gerne auf Norderney mit dabei waren. Matthias Harmening - der die Zeit auf der Insel auch für seine eigene Saisonvorbereitung nutzte - fand zudem Zeit mit jedem seiner Athleten in Ruhe über sportliche Saisonziele und



Sie waren dabei: die Leichtathleten des TKJ Sarstedt im Trainingslager auf Norderney.

Wettkampftermine zu sprechen. Zudem wurden Videoaufzeichnungen genutzt, um die Techniken der einzelnen Athletinnen und Athleten zu verbessern. Neben dem Training standen aber auch gemeinsame Unternehmungen auf dem Plan, die leider aufgrund des schlechten Wetters etwas eingeschränkt wurden. Unter anderem ging es über 250 Stufen hinauf auf das Wahrzeichen von Norderney, den 150 Jahre alten Leuchtturm oder mit dem Bus über die schöne Insel. Insgesamt kann auch das diesjährige Trainingslager als voller Erfolg gewertet werden.