



<https://biz.li/46vs>

SPVG-ATHLETEN VERBESSERN WURFTECHNIKEN IM TRAININGSLAGER

Veröffentlicht am 15.07.2019 um 10:39 von Redaktion LeineBlitz

Vom 8. bis zum 12 Juli waren neun Leichtathleten der SpVg. Laatzen im Trainingslager in Zinnowitz. .

Die idealen Bedingungen der Sportschule sowohl als Unterkunft als auch als Trainingsstätte wurden genutzt, um neue Techniken zu erproben und neue Erfahrungen zu sammeln sowie als Team zusammenzuwachsen. Unter anderem standen Trainingseinheiten zum Schwedenstaffellauf, Weitsprung, Diskuswurf, Hürdensprint und Hindernislauf auf dem Programm - natürlich alles mit viel Sonne und Strand. Im Weitsprung wurde weiter an der Hangflugtechnik gearbeitet. So konnte unter anderem Maïke Karsjens erstmalig über 5 Meter im Training springen. Im Diskuswurf warf Helen Regner über 23



Meter. Beide Mädchen könnten so mit der Trainingsleistung an den Landesmeisterschaften Ende August teilnehmen. Als Highlight des Aufenthalts stand eine Trainingseinheit zum Speerwurf mit Bundestrainer Mark Frank auf dem Programm. Mark Frank nahm in seiner aktiven Laufbahn an Weltmeisterschaften teil und warf den Speer auf 84,88 Meter. Seit 2017 arbeitet er als Bundestrainer Speerwurf Frauen. Auf der Anlage des LAV Rostock konnten die Athleten so mit einem Profi ein Techniktraining absolvieren. "Es war ein schönes Trainingslager zum Abschluss der Saison. Wir bedanken uns bei der Sportschule Zinnowitz für die tolle Unterkunft sowie Mark Frank und dem LAV Rostock für die einmalige Gelegenheit des Trainings", sagt Niels Langpap von der SpVg. Laatzen.