



<https://biz.li/433q>

SEHR GUTE VORBEREITUNG AUF DIE SOMMERSAISON

Veröffentlicht am 29.03.2016 um 09:35 von Redaktion LeineBlitz

Vom 20. bis zum 25. März waren 20 Athletinnen und Athleten der Leichtathletikabteilung des TKJ Sarstedts auf der ostfriesischen Nordseeinsel Borkum im Trainingslager. Hier bereiteten sich die 13- bis 20-Jährigen unter der Leitung von Matthias Harmening in insgesamt sechs Trainingseinheiten an vier Tagen intensiv auf die neue Saison vor. Je nach favorisierten Disziplinen und körperlicher Voraussetzung gab es individuelle Trainingspläne für jeden Sportler. Untergekommen waren die Sarstedter im Sport- und Gästehaus des TuS Borkum. Neben dem Sportplatz konnten drei Sporthallen sowie sämtliche Sportgeräte genutzt werden. Die Kooperation mit dem TuS Borkum war hervorragend, wenn etwas fehlte, ermöglichte Geschäftsführer Hendrik Maisch alles. Neben Sportplatz und Sporthallen konnte für eine



Die Teilnehmer des TKJ Sarstedt am Trainingslager auf Borkum.

Trainingseinheit auch der nahe gelegene Sandstrand genutzt werden. Diese Einheit gefiel den meisten Athletinnen und Athleten am besten, dafür hatte sich die weite Anreise gelohnt. Wetterbedingt bot sich leider keine Wiederholung des Strandtrainings an. Ein Schwerpunkt des Trainings waren unter anderem Staffelwechsel. Diese wurde auch mithilfe einer Videoanalyse in persönlichen Gesprächen ausgewertet. An zwei trainingsfreien Nachmittagen war weitere Zeit für gemeinsame Ausflüge, die sich natürlich auch als "versteckte Trainingseinheiten" entpuppten und Sportlichkeit voraussetzten: Dienstag ging es ins Borkumer Erlebnisbad "Gezeitenland". Hier gefielen besonders das Dampfbad und der Schwimmstrudel. Mittwoch fuhren alle mit gemieteten Fahrrädern zum Ostende Borkums, die letzten 2,5 Kilometer mussten durch das Naturschutzgebiet zu Fuß absolviert werden. Hier war Zeit me(e)hr von der Insel zu sehen. Insgesamt war das Trainingslager ein voller Erfolg. Die Leichtathleten sind weiter als Mannschaft zusammengewachsen. Alle verstehen sich untereinander richtig gut, auch die Altersspanne tat dem keinen Abbruch. Auch das sportliche Ziel des Trainingslagers - sich zu verbessern, Motivation für die neue Saison zu tanken und einen Ansporn für neue sportliche Herausforderungen in Einzel- und Mannschaftswettkämpfen zu bekommen - konnte erreicht werden.