

Leichtathletik Verein von 2007 Bad Harzburg e.V.



1. Vorsitzender: Jörg Lehmann, Göttingeröder Str.16, 38667 Bad Harzburg

Jugend des LAV 07 Bad Harzburg geht gestärkt in Bahnsaison

Vom 2. bis 5. April absolvierten die Jugendgruppen des LAV 07 Bad Harzburg in einem Sporthotel in Blankenburg ein viertägiges Trainingslager, um sich fit zu machen für die kommende Bahnsaison. 17 Kinder und Jugendliche waren es insgesamt, die das tägliche Leichtathletiktraining in Anspruch nahmen. Bis zu zwei Einheiten wurden pro Tag absolviert. Dafür standen eine moderne Tartanrundbahn und eine Sporthalle zur Verfügung.

Der LAV 07 war mit drei Trainern angereicht. Kolja Kloke und Süleyman Kuzguncu leiteten die Laufgruppe an und Thomas Bertram kümmerte sich um die Mehrkampfgruppe. Die jüngeren Schüler, die in noch keiner der beiden Leistungsgruppen fest integriert sind, wurden je nach Schwerpunktsetzung eingeteilt und konnten so wertvolle Erfahrung von erfolgreichen Athleten wie Lea Ahrens, der frisch gebackenen Sportlerin des Jahres der Stadt Bad Harzburg, sammeln. Besonders motiviert und engagiert zeigten sich dabei die Harlingeröder Robin Krause und Noah Deisl, die Gefallen daran fanden, mal so richtig gefordert zu werden.

Neben den Trainern war auch Melanie Lehmann dabei, die für das Rahmenprogramm außerhalb der Einheiten zuständig war und dafür sorgte, dass zwischen und nach den Trainingseinheiten Gemeinschaftsaktionen im Clubraum nicht zu kurz kamen.

Schwerpunkt der Mehrkampfgruppe war das Hürdenttraining. Trainer Thomas Bertram setzte unter anderem eine Videoanalyse ein, um die Qualität der einzelnen Bewegungsabläufe der Heranwachsenden zu steigern. „Die Zielsetzungen hinsichtlich der Verbesserung der Hürdentechnik wurde von den Athleten hervorragend umgesetzt“, stellte Bertram zu seiner Zufriedenheit fest. Dass neben den Hürden auch die Wurfdisziplinen nicht zu kurz kamen, erfreute insbesondere den 14-jährigen Dominique Lehmann, der sich immer mehr zu einem guten Werfer entwickelt.

Die Laufgruppe nutzte besonders häufig die Laufbahn für qualitatives Schnelligkeitstraining, um kurz vor Beginn der wichtigen Meisterschaftswettkämpfe in Topform zu kommen. Ein weiterer wichtiger Schwerpunkt stellte die Verbesserung der Lauftechnik dar. „Die Schüler haben insbesondere im Trainingslager für ihr noch junges Alter ein hohes Maß an Leistungsbereitschaft und Motivation unter Beweis gestellt“, hob Kolja Kloke heraus und blickt daher sehr optimistisch auf die nun kommende Bahnsaison. Ebenfalls durchgeführt wurde eine Theorieeinheit hinsichtlich sportgerechter Ernährung, um den Heranwachsenden bewusst zu machen, dass eine ausgewogene Ernährung genauso zum Sport gehört wie das Training selbst.

Es war für den LAV 07 Bad Harzburg das erste Trainingslager dieser Art. Es kam zustande, da durch den enormen Zuwachs im Nachwuchsbereich die Zahl der leistungsorientierten Leichtathleten gestiegen ist und sich somit eine derartige Gruppenaktion als lohnend erwies. Neben dem erheblichen Trainingseffekt wurde zugleich der gemeinschaftliche Zusammenhalt der Kinder und Jugendlichen gestärkt. Der Spaß und die Freude am Sport kamen dabei nicht zu kurz, sodass eine Wiederholung solch einer Aktion im nächsten Jahr schon jetzt als sicher gilt.

[>> FOTOS <<](#)