

Trainingslager dahoam

Ein fünftägiges Trainingslager dahoam veranstalteten in diesem Jahr die Leichtathletikabteilung des TV Bad Kötzing in der Woche nach Ostern. Mit dem Auftakt am Ostermontag begannen die zum Teil schon anstrengenden Trainingstage im Kurpark. Nach einem Dauerlauf und Gymnastik, standen dann mehrere intensive Intervallläufe auf dem Plan. Den Ausklang bildete eine Stabieinheit für die Mobilisation. In den nächsten Tagen waren viele Technikeinheiten im Hochsprung, Weitsprung, Hürdensprint und viele diversen Schnelligkeitsübungen angesagt. Auch ein Test der Grund- und Maximalschnelligkeit mit einer Lichtschrankenanlage wurde durchgeführt. Hier hatten die Teilnehmer, 30 m fliegend, 30 m Beschleunigung und einmal 50 m Lauf zu absolvieren. Auch der Wurfbereich kam nicht zu kurz. Übungen mit dem Ball und der Kugel waren Bestandteile des Trainings. Leider spielte das Wetter nicht immer mit. Für die Techniker wurde immer wieder ein kleines Regenfrees Zeitfenster genutzt um dann eine Einheit auf dem Sportplatz abzuhalten. Die Mittelstreckenläufer wurden dagegen des öfters bei ihren Läufen von Regenschauern begleitet. Aber das war dann ein Training unter erschwerten Bedingungen. Die Wettkämpfe finden ja auch nicht nur bei Sonnenschein statt. Der trainingsfreie Mittwoch wurde zu einem Ausflug in die Trampolinhalle nach Regensburg genutzt. Dieser wurde vom Förderverein organisiert und auch bezahlt. Das Mittagessen nahmen die Teilnehmer im Restaurant „Goggolori“ ein. Auch hier übernahm der Inhaber die Kosten als Sponsor. So wurde die Trainingswoche für die Athletinnen und Athleten zu einem schönen Erlebnis. Jetzt gilt es dann bereits am kommenden Samstag die in der Woche erworbenen Fähigkeiten in positive Resultate umzusetzen. Beim TSV Katzwang bei Nürnberg, starten sechs Athletinnen aus den U 12 und U 14 Altersklassen. Die Organisation der Woche hatte Cheftrainer Alois Brandl übernommen. Tatkräftige Unterstützung erhielt er von den beiden Trainern Elisabeth Plötz und Christian Hofmaier. Die außersportliche Organisation wurde von Alex Ascherl vom Förderverein hervorragend organisiert.