

# Training auf blauem Tartan

**Nach vier Jahren Pause fand in den Osterferien erstmals wieder ein Trainingslager statt – mit mehreren Premieren**

Nach vierjähriger ungewollter Pause haben sich unsere Leichtathleten wieder bei einem Trainingslager gezielt auf die Freiluftsaison vorbereitet. Und das über das erste April-Wochenende gleich mit drei Premieren: Erstmals fuhren die Sportler und Trainer nach Potsdam, wo sie in der Halle des Luftschiffhafens und – in einem anderen Teil der Stadt – auf dem blauen Tartan des SC Potsdam trainieren konnten. Und zum ersten Mal waren auch Athleten aus Beeskow und Eisenhüttenstadt, den beiden anderen Vereinen des Landesstützpunktes Frankfurt, dabei sowie mit Niklas Albrecht und Tino Maschke zeitweilig zwei Trainer der BSG Stahl Eisenhüttenstadt.



Die 28 Kinder der U10 bis U16 trainierten unter Anleitung der sechs Frankfurter Trainer René Bertel, Pieter Bickenbach, Riccarda Bohrisch und Susanne Thielemann, Übungsleiter Olav Senger sowie den Betreuern/Eltern Denise und Marcus Rose und der Unterstützung aus Hütte. In Kleingruppen ging es gezielt um Techniken und Abläufe in Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplinen. „Beim Sprint ging es um die Startsequenzen. Und da wir als Startgemeinschaft selten gemeinsames Staffeltraining üben können, haben wir hier einheitliche Stabwechsel trainiert“, nennt René Bertel Beispiele. Beim Weitsprung lag das Augenmerk unter anderem auf dem richtigen Absprung vom Brett. Die Trainer haben Videoaufzeichnungen intensiv mit den Nachwuchsathleten ausgewertet – im Vergleich mit einstigen Weltklassesprintern wie Usain Bolt und Asafa Powell. „Das war für die Kinder sehr erhellend“, resümiert Trainer Bertel die staunenden Gesichter. Für die Jüngsten standen Disziplinen der Kinderleichtathletik im Mittelpunkt.

Bei der Erwärmung und bei Spielen kamen alle Altersklassen zusammen. „Es war ein schönes Miteinander über die verschiedenen Gruppen und Vereine hinweg und für viele auch aufregend. Wegen der Corona-Pandemie kannten sie solche Fahrten noch gar nicht, auch





keine Klassenfahrten. Die Kinder lernen so viel bei solchen Fahrten“, hebt René Bertel das Besondere der fünf Tage hervor. Für die Selbstständigkeit dürften einige Kinder auf alle Fälle viel mitgenommen haben ... Nur die Fahrten mit dem öffentlichen Nahverkehr von der Jugendherberge zu den Sportstätten haben Zeit gekostet. So mussten auch die in den Senftenberger Trainingslagern üblichen Morgenläufe wegfallen.



Natürlich gab es auch andere Aktivitäten wie eine intensive Tobe- und Spielstunde in der Schwimmhalle oder einen Spaziergang durch den Park Babelsberg. Und richtig gut geklappt hat nach Aussage der Trainer auch die handyfreie Zeit – nur am Abend konnte alle gern mal mit ihren Eltern telefonieren.



„Für alle war das Trainingslager eine gute Vorbereitung auf die Freiluftsaison. Wir hoffen nun auf eine regelmäßige Trainingsteilnahme vor den anstehenden Wettkämpfen. Und vielleicht bringt das Trainingslager auch weiteren Schwung bei Eltern und in die Vereinsarbeit“, schaut René Bertel voraus.

Text: Kerstin Bechly/Fotos: Susanne Thielemann (mehr Fotos in der Galerie), Anfang April 2023

