

## DLV-Lehrgang Gehen in Kienbaum

Freitag, 16. Dezember 2011 bis Sonntag 18. Dezember 2011



Am letzten Wochenende vor Weihnachten trafen sich der Gehernachwuchs, zusammen mit der Bundesnachwuchstrainerin Manja Berger und einigen DLV-Kadersportlern, für drei Tage im Bundesleistungszentrum Kienbaum. Zum Lehrgang waren die Sieger des diesjährigen DLV-Schülercups und deren Heimtrainer, sowie ausgezeichnete Sportler aus dem Schüler- und Jugendbereich eingeladen. Insgesamt nahmen 30 Sportler und Trainer an diesem Lehrgang teil. Finanziell unterstützt wurde diese wichtige Maßnahme, für unseren Nachwuchs in der Disziplin Gehen, von den beiden Fördervereinen „Freunde der Leichtathletik“ und dem „GEHER-TEAM“. Herzlichen Dank!!!



Am Freitag um 15:30 Uhr begann das Trainingswochenende mit einer kleinen Vorstellungsrunde. Nachdem der U20-Europameister Hagen Pohle, sich und seinen Weg zum Titelgewinn bei der JEM in Tallinn vorgestellt hatte, ging es anschließend in die Sporthalle. Mit ein paar lockeren, kleinen Sportspielen wurde so die Zeit bis zum Abendbrot verbracht. Nachdem sich dann alle gestärkt hatten, stellte auch Nils Brembach seinen erfolgreichen Wechsel vom Lauf zum Gehen vor. Danach gab es gut eineinhalb Stunden Zeit, um

sich beim Kegeln noch besser kennenzulernen. Die Trainer hatten derweilen Zeit sich auszutauschen und wurden schon mit Material für einen Vortrag am nächsten Tag bestückt.

Am Samstagmorgen trafen sich alle pünktlich 7:30 Uhr zum Frühstück. Nach einer kurzen Aufwärmung um 9 Uhr wurde dann mit Hilfe einiger Übungen der aktuelle Athletikzustand der Sportler ermittelt. Dazu gab es Übungen wie Liegestütze, Seilspringen, Rumpfhieven (Bauchlage, Rückenlage), Rumpftiefbeugen, Klimmzüge, Balance halten auf dem Wackelbrett mit geschlossenen Augen (rechts, links) und Zehenstand, aber auch Daten wie Größe und Gewicht wurden dabei ermittelt. Nachdem



alle ihr Bestes gegeben hatten, gab es zur Auflockerung wieder ein paar Spiele, bevor es dann zum Mittagessen ging. Während die Sportler bis 15.30 Uhr Zeit zur Erholung hatten, gab es für die Trainer um 14 Uhr einen Vortrag von Dr. Hans-Joachim Pathus über das Gehtraining. 15.30 Uhr ging es dann weiter in der Leichtathletikhalle mit dem Techniktraining. Zur Abwechslung führten diesmal die



Kaderathletinnen aus Potsdam, Sara Haußmann und Maxi Woelke die Erwärmung mit dem Geh-ABC durch. Danach wurden dann einigen Runden in der Halle gedreht. Je nach Alter musste von 20 Minuten bis zu 50 Minuten gegangen und auf einem Teilstück mit einem Basketball gedribbelt werden. Nach dem Abendbort gab es dann einen Vortrag von Maik Berger. Er ist schon seit 1989 Geher. Er erzählte Interessantes über die Entstehung und Entwicklung des Gehsports, aber auch über die Höhen und Tiefen, die man im Laufe einer Karriere durchlebt. Zum Abschluss des Tages gab es dann ein Fußballspiel in der Sporthalle.

Am Sonntagmorgen fand vor dem Training, die Auswertung des Athletiktests statt. Die besten Ergebnisse erzielten Carolin Kirchner, Philipp Pohle, Maxi Woelke, Nils Brembach, Zoe Krischer und

Niklas Richter. Carolin Kirchner aus Erfurt erhielt als Beste eine Auszeichnung von der Bundesnachwuchstrainerin. Im Anschluss ging es dann auf den nahegelegenen Rundkurs zum Gehtraining. „Lange Stecke“ stand auf dem Plan (6 bis 25km). Danach ging es noch mal kurz für ein paar Grundübungen ins Wasser, in die Schwimmhalle. Nach dem gemeinsamen Mittagessen stand dann bei allen wieder die Heimreise an.

Alles in Allem war es ein schönes und lehrreiches Wochenende, welches den Athleten sichtbar Spaß bereitete und durchaus eine gute Abwechslung zum normalen Training darstellte, da es ja nun viele Trainingspartner gab und es viele noch zusätzlich beim Training motivierte. Aber auch die Trainer hatten so die Möglichkeit sich über das Training auszutauschen und die Bundesnachwuchstrainerin mit Fragen zu löchern. Wir hoffen, dass wir mit Mitteln des Fördervereins „GEHER-TEAM“ noch viele weitere Trainingslager solcher Art veranstalten können.