

Leichtathletiknachwuchs bereitet sich auf Nachsaison vor

Geschrieben von: Wolfgang Baum



Der Schwarzwaldstützpunkt Löffingen im Südschwarzwald war zum zweiten Mal nach 2011 das Ziel des LG Nachwuchses der Jahrgänge 1999 und älter unter Leitung des LG Sportwartes Wolfgang Baum. Anders als an Ostern, wo man in der Jugendherberge Rudenberg nächtigt wurde direkt auf der herrlichen Sportanlage gezeltet und sich selbst verpflegt.



Täglich wurde 2 x bis zu drei Stunden trainiert, wobei morgens Technikeinheiten mit Videoanalyse und mittags intensive und anstrengende Programme absolviert wurden. Dazu gehörte neben Krafttraining im vorhandenen Kraftraum, Tempoläufe auf der Bahn und im Gelände sowie Athletiktraining mit dem eigenen Körpergewicht und verschiedene Sprungserien.



Als Regenerationseinheit wurden auch schon mal Disziplinen wie Hammerwurf ausprobiert, die sonst nicht praktiziert werden, den Athletinnen und Athleten aber viel Spaß machten. Neben dem Training wurde die Freizeit im Lager sportlich mit Volleyball und der Slackline oder ruhig mit Musik hören, WM schauen oder Faulenzen verbracht.

Natürlich musste auch jeder mal beim Tischdecken oder Küchendienst mithelfen, um Kochmutter Rilo (Marie-Luise Baum) zu unterstützen, die alle Hände voll zu tun hatte die neunzehn Teilnehmer mit Hilfe von Riesentöpfen und Pfannen ausreichend zu versorgen und auch für die Einkäufe zuständig war.

Leichtathletiknachwuchs bereitet sich auf Nachsaison vor

Geschrieben von: Wolfgang Baum

Zum Freizeitprogramm gehörte neben einem Freibadbesuch im heimischen Waldbad auch eine Fahrt mit der Höllentalbahn nach Freiburg und am Rückreisetag der Besuch des Europaparks in Rust, dem am letzten Abend ein gemeinsamer Spieleabend vorausging.

