



Leichtathleten erleben intensive Trainingstage in Rostock

Das waren sehr trainingsintensive Tage in Rostock. Mancher der Mädchen und Jungen hatte am zweiten Tag ganz schön Muskelkater. Insgesamt waren es vor allem erlebnisreiche Tage, die die Trainingsgruppen über Alters- und Vereinsgrenzen hinweg enger zusammengeführt haben – und vor allem die Sportler in den verschiedenen Disziplintechniken vorangebracht haben.



Ins Trainingslager zu Beginn der Osterferien (22. bis 26. März 2024) waren 15 Athleten des SC Frankfurt (Oder) sowie neun der beiden angegliederten Stützpunktvereine der BSG Stahl Eisenhüttenstadt und Leichtathletik in Beeskow gefahren. Betreut wurden sie von Olav Senger (U10), Doreen Wojahn und Susanne Thielemann (U12) sowie Aaron Bertel und Clara Bechly (U14). Nur die Trainer sowie Aaron kannten die Sportanlagen und das Hotel bereits: Als der Verein bis 2019 regelmäßig im Mai am internationalen Ostseepokal teilgenommen hatte.

Während der dreieinhalb Trainingstage mit teils zwei Einheiten am Tag bildete Techniktraining unter anderem im Weitsprung und beim Wurf die Schwerpunkte. Alle konnten erstmals Weitsprung auf einer Tartananlage in der Halle üben, die Möglichkeiten haben sie sonst nicht. „In der U14 haben wir jeden Tag auch die Wechsel für Staffeln geübt. Die meisten Athleten trauen sich beim Wechsel nicht loszulaufen. Von Tag zu Tag wurde es besser und die Sportler waren selbst erstaunt, wie stark sie sich verbessert haben“, erklärt Clara Bechly. Das war insofern wichtig und ein schöner Erfolg, weil bei Staffelwettbewerben die Stützpunktvereine als Startgemeinschaft antreten.





Im Trainingslager war zwar kein Morgenlauf angesagt, aber

Fahrstuhlverbot – auch für die Trainer. Und da alle zwischen der zweiten und siebten Etage untergebracht waren, hatten einige ganz schön zu laufen, sich aber trotz Murren durchgebissen. Um ehrlich zu sein: Es gab wenige Ausnahmen – wer mit dem Maskottchen „Ronja“ unterwegs war, durfte den Fahrstuhl nehmen ...

entgegen früheren Zeiten dafür gab es ein

Für die Betreuer war es schön zu erleben, wie gut die Jungen und Mädchen der U10 bis U14 sich altersübergreifend umeinander gekümmert haben. Da wurde sogar in einem Zimmer Verstecken gespielt. Auch über die Vereinsgrenzen hinaus ist die Gruppe gut zusammengewachsen. Das soll sich wieder auszahlen, wenn die Athleten bei Meisterschaften oder Staffeln als gemeinsame Mannschaft antreten.

Zeit war am Montag für einen Besuch am Ostseestrand. „Da haben viele mit Heulern geworfen und viel Spaß gehabt. Einige hatten am Strand mehr Wurftraining als im anderen Training“, schmunzelt Clara Bechly. Und am Abschlusstag war noch Zeit für eine ausgiebige Spielplatzrunde im Park hinter den Sportanlagen. Auch das war sportliche Bewegung.



Die Fahrt mit dem Bus nach Rostock und zurück hatte im Übrigen die Sparkasse Oder-Spree mit einem großen Zuschuss anlässlich des 30-jährigen Bestehens des Vereins in diesem Jahr ermöglicht. Dafür herzlichen Dank an die Sparkasse.



Text (3/2024): Kerstin Bechly;
Fotos: Susanne Thielemann/
Doreen Wojahn
(viel mehr Bilder findet ihr in der
Galerie – über die Startseite
des Vereins)