

Auftakttraining des NRW-Perspektivkaders Lauf am 10. November 2012 in Wassenberg

Wie in den vorangegangenen Jahren, so fand auch in diesem Jahr wieder der Auftakt der Kaderlehrgänge des NRW-Perspektivkaders Lauf in Wassenberg statt.

31 Athletinnen und Athleten aus zwölf Vereinen folgten der Einladung von Landestrainer und Stützpunktleiter Harald Eifert. Zusammen mit ihren Trainern bzw. Betreuern wurden sie dann auch in der Dreifachhalle der Betty-Reis-Gesamtschule begrüßt, wobei ihnen das Programm und der Ablauf des Tages mitgeteilt wurde.

Unter der Leitung von Anja Deckers machten sich die Athletinnen und Athleten dann warm, um sich anschließend von der Wichtigkeit einer guten Funktionsgymnastik, Stabilisationsübungen (u.a. auch am Barren) und Koordinationsmöglichkeiten zu überzeugen. Dazu hatte Anja Deckers reichlich Übungen ausgesucht.

Daran anschließend wurden die technischen Fähigkeiten im Hürden- bzw. Hindernislauf getestet, wobei alle Teilnehmer eine gute bis sehr gute „Figur“ abgaben. Vertikalsprünge beschlossen den ersten Teil dieses Lehrgangs.

Während einer 90 minütigen Pause bestand für alle Teilnehmer/innen die Möglichkeit sich mit Getränken und Weckmännern und Kuchen zu stärken.

Der zweite Teil wurde danach im angrenzenden Wald „am Birgelener Pützchen“ durchgeführt. In mehrere Gruppen aufgeteilt wurden Läufe und Sprints zwischen 30 m und 600 m absolviert, so dass auf alle Teilnehmer/innen alters- und belastungsgemäß eingegangen wurde.

Nach dem Auslaufen traten die Aktiven ihren Heimweg an, mit der Zusage auch die nächsten vier Lehrgänge zu besuchen.

