



## Nachwuchsläufer des Bayerischen Leichtathletik-Verbandes bei Lehrgang in Deggendorf

### D-Kadermaßnahme vom 2. bis 5. Januar 2009 – auch drei LV-Mädchen dabei

Der Bayerische Leichtathletik-Verband (BLV) führte mit seinem D-Kader - Block Lauf, das sind Läuferinnen und Läufer im Alter von 15 – 18 Jahren einen Lehrgang in Deggendorf durch. Die verantwortlichen Landestrainer Günther Felbinger aus Würzburg und Denise Stöckl vom Laufverein Deggendorf hatten dabei vom 2.-5. Januar 2009 -21- Nachwuchsathleten zu betreuen.



Eine logistische Unterstützung der Maßnahme erhielt der BLV durch den Vorstand des örtlichen Laufvereins Josef Stöckl und auch die Stadt Deggendorf trug zum Gelingen des Lehrgangs bei. Sie stellte die Sporthalle beim Comenius-Gymnasium und das Schwimmbad Elypso für Trainingseinheiten dankenswerter Weise zur Verfügung. Sehr gut untergebracht waren die jungen Sportler im Hotel Biebl in Seebach.

Nach der Anreise am 2. Januar Vormittag, wurde das Trainingsprogramm am Nachmittag mit einem 45minütigen Dauerlauf begonnen. Danach folgten Gymnastik- und Koordinationsübungen und am Ende noch 5 kurze Bergläufe. Abends traf man sich dann noch in der Sporthalle zum athletischen Training, das man später spielerisch beendete.

Am Samstagvormittag standen 12 x 200 m Läufe in unterschiedlichen Geschwindigkeiten auf dem Programm. Nach 5 Läufen in 3000 m-Wettkampftempo und einer Pause folgten 4 Läufe in 1500 m-Wettkampftempo und nach einer weiteren Pause 3 im 800 m Renntempo. Nachmittags ging es ins Ganzjahresbad Elypso. Die LV-Triathleten Birgit und Thomas Urlbauer führten dort mit den Jugendlichen ein Schwimmtraining durch. Dabei wurde vor allem die Technik beim Kraulen, mit dem Zusammenwirken von Armen und Beinen, geübt. Die beiden LV-Athleten übernahmen darüberhinaus auch die Massagen der Nachwuchsläufer. Der Tag endete erneut mit Übungen in der Sporthalle. Das Training am Sonntag begann vormittags mit einem Dauerlauf von 60 – 75 Minuten und anschließender ausführlicher Gymnastik. Nach der Mittagspause ging es nochmals in die Sporthalle beim Comenius-Gymnasium, wo Schnelligkeit und

Koordination trainiert worden sind, eingebettet in Gymnastik und Spiele. Abends fand der Whirlpool des Hotels Biebl, der sich übrigens im Freien befand, stets großen Anklang.

Die D-Kadermaßnahme endete am Montag mit einem anspruchsvollen Trainingsteil: 4-5 x 1000 m Läufe im 10 km Wettkampftempo. Bei der Abschlussbesprechung fiel das Fazit der D-Kader-Maßnahme durch die beiden Trainer positiv aus. Nach dem gemeinsamen Mittagessen traten alle Teilnehmer wieder ihre Heimreise an.

Unter den Nachwuchsläuferinnen und -läufern befanden sich mehrere, die bereits bayerische Meistertitel auf verschiedenen Strecken geholt haben und sich auch bei Deutschen Meisterschaften im Vorderfeld platzieren konnten:

Regina Högl vom TSV Ergoldsbach, Deutsche Meisterin über 3000 m auf der Bahn, sowie Bayerische und Süddeutsche Meisterin über 2000 m in der Klasse Schülerin W 15.

Stefanie Müller vom TSV Innigen, Bayerische Meisterin über 800 m und in der Halle über 1500 m, über 1500 m-Hindernis, sowie 6. Platz bei Deutscher Meisterschaft über 800 m in der Jugend B.

Katrin Seeger vom TSV Höchstadt/Aisch, Bayerische Vizemeisterin über 1500 m-Hindernis und 3000 m, Süddeutsche Vizemeisterin über 3000 m, sowie Dritte bei den Deutschen Meisterschaften über 1500 m-Hindernis in der Jugend B.

Jannika John vom TV Emmering, Bayerische Crosslaufmeisterin und Bayerische Meisterin über 1500 m in der Jugend B.

Teilnehmerin war auch die bereits bei uns bekannte Elisabeth Weinfurter vom TV Zwiesel als Bayerische Crosslaufmeisterin und Dritte bei den Bayerischen Meisterschaften über 3000 m in der W 15. Außerdem hält sie mit ihren Mannschaftskolleginnen zusammen den Bayerischen Rekord über 3 x 5000 m.

Auch der Bayerische Meister über 3000 m, Moritz Steininger vom 1. FC Passau und der Bayerische Crosslaufmeister Philipp Popp vom TSV Roth nahmen am Lehrgang teil.

Aber auch Nachwuchsläuferinnen des Laufverein Deggendorf durften an der Kadermaßnahme teilnehmen, als Belohnung für ihre Leistungen im Jahr 2008: Barbara Pongratz, Theresa Schweigl und Katharina Reiner. Es machte ihnen sehr viel Spaß.

*Text: Walter Körner*

*Bild: Josef Stöckl*