

KSSV-Leichtathleten vor dem Start in die Hallensaison

Nachwuchssportlerin Annabell Recke in den Bundeskader berufen



Für Trainer und Athleten des KSSV Victoria Weimar sind die Wettkämpfe der Hallensaison, wie das am Sonnabend stattfindende erste Hallenmeeting des noch jungen Jahres, eine wahre Wundertüte. Hinter den jugendlichen und erwachsenen Sportlern liegt harte Grundlagenarbeit. In der modernen Sporthalle des Schulcampus „Am Paradies“ wurde seit den Herbstferien zweimal pro Woche bereits die Basis für den kommenden Sommer gelegt. Nach Ballspielen zur Erwärmung arbeiteten bis zu dreißig Sportler im Alter zwischen zwölf und 48 an der allgemeinen Fitness. Häufig stand Zirkeltraining zur allgemeinen Stärkung von Kraft und Ausdauer auf dem Programm. Manche lieben es, manche hassen es. Egal, wie der Einzelne dazu steht, die Sportler wissen jedoch, dass dieses anspruchsvolle Training effizient und enorm wichtig ist. Ein guter Leichtathlet wird bekanntlich im Winter gemacht. Für Außenstehende ist eine Freude zu sehen, wie sich die Jugendlichen während der Einheiten alles abverlangen, ohne dass der Spaß zu kurz kommt.

Dafür, dass neben bewährten Übungen auch der neueste Stand der Sportwissenschaft berücksichtigt wird, sorgt unter anderem Trainer und Sportstudent Tom Holley. „Das Training ist für mich eine hervorragende Gelegenheit, das an der Uni erworbene Wissen in der Praxis anzuwenden. Hier kann ich testen, was wirklich funktioniert“ so Holley. Die unterschiedlichen Reize während der Übungseinheiten führen bei den Athleten häufig zu Muskelkater an bis dahin unbekannten Muskelgruppen. Im Laufe der kalten Jahreshälfte wurde das Training, soweit in der Halle möglich, immer spezifischer. Seit Jahresbeginn wird auch die Disziplin Weitsprung trainiert. Hier wird in der Halle nur der prinzipielle Ablauf trainiert. Hochsprungmatten dienen als Ersatz für die Sprunggrube. Der Absprungbalken wird durch ein Sprungbrett vom Turnen ersetzt. Diese Kombination ermöglicht aber zur Freude der Athleten weite Trainingsflüge.

Einen anderen Trainingsort hat inzwischen Annabell Recke. Weimars Nachwuchssportlerin des Jahres 2019 machte in den vergangenen Jahren mit Ihrer konstanten Entwicklung bundesweit auf sich aufmerksam. Die Hochspringerin wechselte mit Beginn des neuen Schuljahres an das Sportgymnasium nach Jena und wurde Ende 2019 sogar in den Bundeskader berufen. Die Sechzehnjährige startet weiterhin für den KSSV und möchte bald die 1,80-Meter-Marke knacken. Mitte Dezember nahm Annabell Recke gemeinsam mit den WM-Startern Mateusz Przybylko und Imke Onnen an einem Bundeskaderlehrgang in Leverkusen teil.

Am Sonnabend wird der KSSV mit 22 Athleten beim Hallenmeeting des Thüringer Leichtathletikverbandes starten. Da keine Leistungstests durchgeführt werden konnten, ist es für das Trainerteam um Kirsten und Jens Schröter spannend, wer das nächste Entwicklungsniveau erreicht hat und mit besonderen Leistungen überrascht.

Im Rahmen des Hallenmeetings finden auch die ersten Landesmeisterschaften des Jahres statt. Über die 3000 Meter-Distanz gehen mit Jens Schwotzer (M40), Dirk Reddmann (M45) und Torsten Vogel (M50) drei Weimarer an den Start. Als Mitfavorit tritt Jens im Rennen um den Landesmeistertitel an die Startlinie. Jens hat sich mit zahlreichen Intervallläufen auf den Wettkampf vorbereitet. Das die Form stimmt, bewies er bereits mit seinem 2. Platz beim Apoldaer Silvesterlauf.



Lore und Tom beim Hürdentraining



Elias beim Weitsprung

Text: Dirk

Fotos: Bob und Dirk