



**NLV - Landesstützpunkt
Löningen
Leichtathletik**

Löningen, den 08.01.2009

Sehr gute Resonanz beim ersten Stützpunkttraining

Die erste Trainingsmaßnahme am neuen NLV-Landesstützpunkt Löningen ist auf eine sehr gute Resonanz der umliegenden Vereine gestoßen. Insgesamt 20 Leichtathleten trainierten aufgeteilt in zwei Gruppen am heutigen Donnerstag Abend.

Die Sprinter und Hürdenläufer nutzen die Sporthalle und absolvierten dort ein Aufwärmprogramm im „Hürdenwald“. Danach folgten verschiedenen Übungen für den Hürdensprint wie Hürden ABC und Rhythmusschulungen.

Die Mittelstreckler zog es dagegen nach draußen in die Kälte. Nach einem ausführlichen Einlaufen standen Wiederholungsläufe auf dem Programm. Die Läufe wurden jeweils als Duo oder Trio durchgeführt. Somit hatte jeder schnell einen für ihn leistungsgerechten Trainingspartner gefunden. Nach dem Training stärkten sich die Läufer bei einem heißem Tee und leckeren Plätzchen.

Die Trainingsmaßnahmen am Stützpunkt sind nicht nur für die derzeitigen Kaderathleten gedacht, sondern sie bieten auch ambitionierten Nachwuchssportlern eine zusätzliche Trainingsmöglichkeit neben dem Vereinstraining. Wichtig ist, dass die jungen Athleten mal was Neues kennenlernen und mit anderen gemeinsam trainieren.

Die Trainingsmaßnahmen werden zukünftig regelmäßig fortgesetzt.

Armin Beyer