

# Trainingslager mit Urlaubsfeeling

MTV 49-Leichtathleten auf Sylt in Sonne, Sand und Wind



Einzug der Gladiatoren



Erstes Training am Strand



Aufwärmen an der Wasserlinie



Bloß weg -  
egal in welche Richtung



Es geht aufwärts

Nur die Corona-Pandemie hatte die alljährliche Sylt-Reise der Leichtathleten des MTV 49 Holzminden unterbrechen können; 21 junge Athletinnen und Athleten hielten in diesem Jahr wieder Einzug im ADS-Schullandheim in Rantum. Ziel der Reise: Letzte gezielte Vorbereitungen auf die in Kürze beginnende Freiluft-Saison. Seit Beginn aller inzwischen mehr als 40 Sylt-Trips war auch diesmal wieder MTV 49-Chefcoach Klaus Roloff Leiter der Maßnahme, in diesem Jahr tatkräftig unterstützt von Elisabeth Preußing.

Zehn Tage an der Nordsee, weit weg von Stadion und Sporthalle, Erholung für Körper und Geist von sonstigen Trainingsroutinen – und doch fordernd für die jungen Sportlerinnen und Sportler durch ungewohnte und immer neue Herausforderungen im Training am Strand, im Kiefernwäldchen und im individuellen Krafttraining. Am Ende der Sylt-Zeit zeigten sich zwar erwartungsgemäß die ersten Erschöpfungszustände, aber auch die Erkenntnis, eine zielführende Saisonvorbereitung hinter sich gebracht zu haben. Wie erfolgreich diese war, wird sich schon in den ersten in Kürze anstehenden Wettkämpfen zeigen.

Sprint-, Sprung- und Lauftraining am Strand geht immer, aber wer glaubte, dass ohne entsprechende Sportanlagen kein Wurf- oder gar Stabhochsprungtraining möglich sei, der war erneut überrascht von der alljährlichen Kreativität der MTVer. Schon in den ersten Trainingseinheiten, die immer wieder auf altersbedingte Bedürfnisse der Mädchen und Jungen zugeschnitten waren, zeigten sich enorme Fortschritte, die ihre Grundlagen im vorangegangenen heimischen Hallentraining gefunden hatten.

Für die Notwendigkeiten des Kraft- und Athletiktrainings mussten allerdings Gerätschaften aus Holzmindener Beständen mitgenommen werden: Hantelstangen und Gewichte, Kleinhanteln, Deuser- und Therabänder, Sprungseile und Medizinbälle. Auch hier wurden die Trainingsprogramme den speziellen Unterschieden der einzelnen Disziplingruppen angepasst, während die Gruppe der Jüngsten vornehmlich mit dem eigenen Körpergewicht arbeitete.

Wie jedes Jahr zogen sich die Stationen des eigens ausgeklügelten Sylt-Spiels durch alle Tage, beginnend mit den traditionellen Wasserspielen, bei denen die MTVer im heim-eigenen Duschaum wieder einmal eine „Riesensauerei“ veranstalteten, und endend mit einem pffigen Video-Dreh der drei Spielgruppen. Der Inhalt der MTV-Schatzkiste war der gerechte Lohn für die Anstrengungen aller



Präzise Zwei-Frau-Pyramide

Mitspieler. Es wurde eben nicht nur trainiert; Höhepunkt der freien Zeit war der Besuch der Ausstellung „Naturgewalten“ im Hafen von List, aber auch sonst blieb jede Menge Zeit für eigene Aktivitäten - Trainingslager mit Urlaubsfeeling eben.



Klara, Bruno und der Absprung



Sprint-Chaos im Sand



Waldläufe mit Applaus



Athletik für Zwerge



Power-Paul und seine 40kg



Wasserspiele mit Riesensauerei



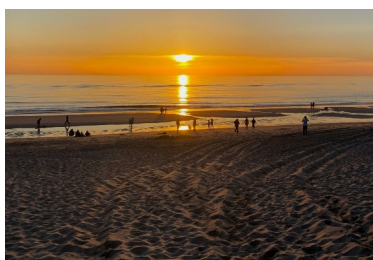
Supermann lebt



Robin und die alten Rittersleut'



Robins heimliche Unter-Tage-Disko



Sommernachtsträume im April