

TAGBLATT

Regionalsport Rheintal: 02. Mai 2009, 01:02

Athleticteam Altstätten: Intensive Trainingstage im Tessin erlebt



Stabübergabe von Salome Brunner (links) an Kenya Beutler. Bild: pd

Das Athleticteam KTV Altstätten verbrachte acht Tage in Tenero im Trainingslager in fast schon professioneller Art. Die Vorbereitungen für die neue Freiluftsaison verliefen optimal.

Altstätten/Tenero. Die zehn Athletinnen und sechs Athleten des Athleticteams Altstätten genossen mit ihrem vierköpfigen Betreuerstab eine traumhafte Trainingswoche im Tessin, die auch dank der grosszügigen Unterstützung der Mobilcenter Rheintal ein toller Erfolg wurde. Die Anlagen auf dem Centro Sportivo in Tenero boten den idealen Untergrund für sehr erfolgreiche Trainingstage. Eine erste Standortbestimmung wird das heute Samstag stattfindende Meeting in Henau bieten. Mit diesem Wettkampf wird auch die Freiluftsaison eingeläutet.

Anzeige

Kunstauktion
Ausgewählte Werke am 8. Mai 2009



Hier Katalog downloaden!

 GALERIE WIDMER AG, ST. GALLEN
www.galeriewidmer.com 071 227 68 68

Technik und Spass

Dank des traumhaften Wetters konnten alle Trainingseinheiten voll ausgenutzt werden, abwechslungsreich wurden die verschiedenen Disziplinen erlernt und trainiert. Meist wurden pro Halbtag zwei Trainingseinheiten absolviert, mal wurden die verschiedenen Sprung-, dann Stoss-, Sprint- oder Wurfdisziplinen trainiert. Es wurde mit Filmanalysen intensiv an der Technik gearbeitet – und so grosse Fortschritte erzielt.

Die meisten Athleten oder Athletinnen wurden dabei oft in die Trainingsgestaltung einbezogen, so übernahmen sie zum Beispiel das Einlaufen oder Auslaufen. Am Schluss der Woche konnten die Leistungen in verschiedenen Disziplinen auch in einem kleinen Teamwettkampf gezeigt werden. Trotz der strengen Woche lassen die erzielten Resultate auf eine gute Verfassung schliessen. Es wurden einige Bestleistungen erzielt – und dies nach sechs harten Trainingstagen.

Topleistungen in der Staffel

Mit dem traditionellen Staffeltwettkampf am Ende der Woche, dieses Mal organisiert vom Berner LA-Verband, konnte man sich gegen weitere Vereine messen. Die Altstätter liefen vier erfolgreiche 4-mal 100-m- oder 5-mal 80-m- Staffeln, und alle Zeiten erreichten einen Eintrag in die Vereins-Bestenliste. Mit 44,63 Sekunden liefen die drei Zellweger-Brüder gemeinsam mit Kevin Oeler die Tagesbestzeit und die sechstschnellste Staffelzeit der KTV-Geschichte.

Ausserhalb der Leichtathletik wurde auch Rollhockey und Volleyball gespielt – oder man amüsierte sich am grossen Trampolin. Am Abend wurden Tischspiele gespielt oder sich gegenseitig massiert, so entstand ein super Teamgeist und tolle Stimmung, dass das ganze Lager ein Riesenerfolg wurde.

Das Trainingslager war ein idealer Übergang vom Winter- ins Sommertraining. Der erste Saisonhöhepunkt steht für die Teilnehmer mit dem 35. Gesa-Cup vor der

Türe. Am 21.

Mai findet er vor hoffentlich zahlreichem Publikum statt und mit erfreulich hoher Anzahl an teilnehmenden Vereinen. Die voraussichtlich zwölf Herren- und neun Damenmannschaften freuen sich auf Unterstützung. (pd)

Mehr Infos: www.ktva.ch

Diesen Artikel bookmarken bei...



Copyright © St.Galler Tagblatt AG

Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von www.tagblatt.ch ist nicht gestattet.
