

Was machen eigentlich die Leichtathleten?

Das große Warten und Improvisieren in Zeiten des Lockdowns



...ein bisschen Krafttraining geht immer



...Kniefall in der Wildnis



Stabhochsprungtraining Hals über Kopf



...Anna und Lilly kurz vor dem Abflug

Es ist eine Frage, die sich sport-interessierte Zeitgenossen – und noch mehr jene, die das Lokalsportgeschehen verfolgen - sicher schon mehrfach gestellt haben: Was machen eigentlich die Leichtathleten in dieser Zeit des Pandemie-Lockdowns?



...ein Königreich für eine Bank.

Mit einer Abwarten-und-Teetrinken-Strategie ist das hohe Leistungsniveau dieser Holzmindener Vorzeigesportart wohl kaum in kommende Wettkampf-Zyklen hinüber zu retten. Warten tun die Leichtathleten in der Tat – auf Öffnung von Hallen, Krafttrainingszentren und Stadien; Tee trinken ist jedoch nicht angezeigt: Statt dessen betätigen sich die Holzmindener Sportler



Lauftraining zu zweit



Julian allein zu Haus



...kurz vor dem Schneesturm



Es geht bergauf...

trainingsplan-gestützt in häuslichen Räumlichkeiten und der „Wildnis“ der Umgebung – immer streng auf die Abstand gebietenden Corona-Regeln achtend.

Den Leichtathleten fehlt zur Zeit das richtungsweisende Grundagentraining, das in der wettkampf-freien Winterzeit normaler Weise in Form von Kraft- und Techniktraining abgeleistet wird und das in der Regel unter dem Hallendach vonstatten geht. Darunter „leiden“ besonders die Stabhochspringer und Werfer, doch mit Hilfe von viel Improvisation und Fantasie versucht man hier zu kompensieren, was irgend möglich ist. Darüber hinaus können die „Kleinstadtathleten“ von Glück sagen, dass sie mit wenigen Schritten in die ländliche Umgebung gelangen, in der jederzeit Lauf- und Sprungtraining möglich ist. „Wer trainieren will, der kann das auch!“ ist eine der Maxime in Trainerkreisen – ohne dabei natürlich fehlende spezielle Vorbereitung zu vergessen. Irgendetwas ist immer möglich – und wer den Mut hat es anzupacken und durchzuhalten, der wird dann auch die Früchte der – unangenehmen – Arbeit ernten. Und wie sagte schon ein bekannter Philosoph? Das Geheimnis des Könnens liegt im Wollen...

Wenn die Leichtathleten nicht mit hausgemachtem „Hilfs-Krafttraining“ beschäftigt sind, nutzen sie die „grünen“ Randbezirke der Kreisstadt zum Training – immer in Kontakt mit und unterstützt von ihrem Trainer, dem in dieser Zeit eine besondere Rolle der Planung und Motivation zufällt. Das MTV-Trainingslager auf Sylt kann auch in diesem Jahr nicht stattfinden, die diesjährige Hallensaison inklusive der Landes- und Norddeutschen Meisterschaften fällt aus, und so hoffen die Leichtathleten auf eine störungs- und Corona-freie Freiluftsaison im Sommer, für die sie sich jetzt so gut es geht bereitmachen.