

Leichtathletik

Fit für die Wettkampfsaison

Zum 13. Mal organisierte die LG R-L (Leichtathletikgemeinschaft Rüegsausachen – Lützelflüh) vor Beginn der Wettkampfsaison ein Trainingslager für den Nachwuchs. In Brig / Glis, wo die jungen Athletinnen und Athleten schon mehrmals Gastrecht genossen, fanden sie, diesmal sogar bei sommerlichen Temperaturen, erneut ideale Trainingsbedingungen.

39 Jugendliche aus Hasle-Rüegsau, Lützelflüh und Oberdiessbach nutzen das Angebot, sich intensiv auf die kommende Wettkampfsaison vorbereiten zu können. Sie nahmen am BLV-Lager teil, das die LG R-L in der Woche nach Ostern in Brig / Glis organisiert hatte.

Training macht fit

Betreut wurden die Nachwuchsathletinnen und Athleten von 6 Trainerinnen und Trainern, die sie unter dem Motto „Training macht fit“ während 40 Lektionen in allen Leichtathletikdisziplinen unterrichteten. Im Stadion von Naters stand ihnen dazu eine ideale Infrastruktur zur Verfügung, wobei das schöne, aber heisse Wetter die Trainingsarbeit zusätzlich begünstigte. Richard Schmutz, als Leiter des Lagers stellte fest, dass Mängel wie fehlende Kraft und Beweglichkeit die Fortschritte erschwerten, und er ortete auch in den technischen Disziplinen Lücken. „Das Athletische und eine gute Technik sind aber Voraussetzungen für gute Leistungen“, betonte er. Das gut funktionierende Trainerteam versuchte die Schwächen auszugleichen, obschon dazu eine Woche eigentlich zu kurz sei, denn ganz allgemein sei die Jugend heute körperlich etwas schwächer, dafür eher egoistischer. „Pünktlich und ohne Versäumnisse wurden aber die Zeiten und Abmachungen eingehalten“, lobte Richard Schmutz, obschon, wie er ergänzte, es natürlich auch einige „Nachtfalter“ gegeben habe, was in einem solchen Lager aber kaum zu vermeiden sei.

OL mit Sehenswürdigkeiten

Auch die Freizeit gestalteten die Lagerteilnehmenden mit Spielen, einem Film und einem Ausflug ins Bürgerbad in Leukerbad sehr aktiv. Ja, anstelle eines Stadtbummels gabs gar einen OL, der einem zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten von Brig führte. Entsprechend fanden sich dann Einträge im Lager-Tagebuch wie etwa: „Der OL war lustig, wir haben dabei Brig unsicher gemacht“ oder „Der Besuch im Brigerbad wirkte entspannend“. Ferner war darin die Rede von Sonnenbrand, vom lustigen und originellen Sackgumpen, vom feinen Essen im Sporthotel Olympica, dass sie viel gelernt

und dabei Spass gehabt hätten oder ganz einfach, dass das Lager der Hammer gewesen sei.

Offenbar ist es den Trainerinnen und Trainern erneut gelungen, die ideale Mischung aus intensivem Training und attraktivem Freizeitvergnügen zu finden, mit der sie die Jugendlichen motivierten, ihre Leistungen zu verbessern. Dazu brauche es Uebung, Uebung und immer wieder Uebung, lautete somit auch ihr abschliessender Rat an die jungen Leute.

Nach Angaben von Richard Schmutz soll es im nächsten Jahr, wieder in Glis / Brig, ein 14. Trainingslager geben. Bedingung sei allerdings, dass sich genügend Trainerinnen und Trainer zur Verfügung stellen und auch dass genügend Geld zur Verbilligung der Lagerkosten organisiert werden kann.

Diverse Fotos (zVg)