

Eindrücke von meinem Gehsport-Wochenende 14.09. und 15.09.2024

von Ines Hammerl

Liebe Gehsportfreunde,

ich kann und möchte euch unbedingt berichten, dass der Gehsport auch im Jugendbereich lebt. Ich habe ein Wochenende voller positiver Gehsporteindrücke hinter mir, die ich kurz mit euch teilen möchte.

Den meisten von euch ist bekannt, dass ich als Trainerin beim TSV Leuna e.V. nicht nur die KiLA U8 und U10, sondern auch eine kleine Truppe in der U14 im Gehen trainiere.

GESTERN: Samstag 14.09.2024, stand für zwei meiner Mädchen der U14 der Saisonhöhepunkt im Kalender: **5-Ländervergleich der U14 in Riesa!**

RÜCKBLICK: Im April 2024 noch eine kleine Vision, im Juni 2024 erfolgreich qualifiziert über die Landesmeisterschaften und im Juli 2024 (kurz vor den Sommerferien) die Bestätigung: Luzie Donth und Lenja Große: sie haben die Berufung in die Landeswahl der Landestrainerin des LVSA für den 5-Ländervergleich der U14 im Briefkasten. Riesenfreude!!!

Ein langer Weg der Vorbereitung bis hierher, der aber noch nicht zu Ende ist, denn jeder Leichtathlet weiß: ohne Fleiß, kein Preis. Und das bedeutet: Training auch in den Sommerferien, egal, bei welchen Temperaturen!!!

14.09.2024, Riesa (12 Grad, bedeckt, windig)

5 Bundesländer nehmen teil: Mecklenburg-Vorpommern, Brandenburg, Sachsen-Anhalt, Sachsen, Thüringen. In jeder Disziplin dürfen 3 Sportler*innen starten, die besten 2 kommen in die Wertung und sammeln Punkte für ihren Landesverband. Eine kleine Einmarschzeremonie in den jeweiligen Landesfarben lässt ein Gefühl, wie bei einer Mini-Olympiade aufkommen. Und schon GEHT's los.

10:50 Uhr Start für die 2.000m-Bahngehen der WJU14. Keine 12 Minuten später Zieleinlauf mit den Plätzen 1 bis 3 für Sachsen-Anhalt in einem von Anfang an von Lotta Och (ASV Sangerhausen) dominierten Rennen. Luzie und Lenja haben sich taktisch klug in den ersten 3 Runden hinter Thüringen und Sachsen einsortiert, um in den letzten beiden Runden auf die Plätze 2 und 3 zu gehen. Am Ende steht für Lenja sogar eine neue persönliche Bestzeit auf der Uhr (11:52,20 Minuten). Mehr GEHT nicht: 19 Punkte = Max Score!!!

Auch die männlichen Geher mit Georg Pürschel, Nils Krüger und Moritz Heise haben mit sehr guten 15 Punkten zum erfolgreichen Gesamtergebnis beigetragen.

Am Ende des Tages wieder Einmarsch der Landesverbände zur Siegerehrung mit der WJU14 auf einem hervorragenden Platz 3, die MJU14 erkämpfen sich den 4. Platz und in der Gesamtwertung steht für die Landesauswahl Sachsen-Anhalt im Jahr 2024 ein sehr guter 3. Platz in der Auswertung.

Alle Ergebnisse sind zu finden auf: [Ergebnisse | leichtathletik.de](https://leichtathletik.de/): "14. Sep 2024 5-Ländervergleich U14 – Riesa"



15.09.2024, Halle (Saale), Sportzentrum Robert-Koch-Straße, (15 Grad, leicht bewölkt, windig)

Wir sind schon wieder im Namen des Gehsports unterwegs: beim KiLA-Lizenz-Trainerlehrgang des LVSA erwarten 24 Teilnehmer eine Einführung in die KiLA-Disziplin: „Vom Marschieren zum Gehen“. Mit mir dabei: Lenja W12, Colin M09, Tessa W07. Noch voller Endorphine vom Vortageserfolg in Riesa sprudelt es aus Lenja und mir nur so heraus ... und wir haben 2 x 1 Stunde in geteilten Gruppen die „Vorzüge“ des Gehens vermitteln können: aller Anfang liegt im Marschieren, nun etwas zügiger, ausgiebiges Geh-ABC und Dehnübungen, kleinere individuelle Gehübungen bis zum Abschlussspiel: Geh-Pendel-Staffel!

Interessant für mich dabei war, woher die Teilnehmer kommen: 23 x Sachsen-Anhalt (Halle, Dessau, Harzgebirgskreis, Mansfeld-Südharz, Wittenberg, Burgenlandkreis, Magdeburg) und 1 x Thüringen. Wir dürfen nun gespannt sein, was aus dieser Breite wird bzw. inwiefern die Trainer*innen diese Disziplin ihren Kindern vermitteln werden. Nachschau voraussichtlich in 2 Jahren 😊

An beiden Tagen waren meine Gedanken natürlich bei allen anderen Aktiven beim Vogtlandgehen in Reichenbach und in Oldenburg.

Viele Grüße und bis bald

Ines Hammerl