

## „Das sind wir“ – die Leichtathleten der SG Adelsberg



vordere Reihe von links: Thomas Seidel, Sophie Kallmer, Christian Odenwald, Vincent Boada Baessler, Max Finke;  
hintere Reihe von links: Trainerin Susanne Bochmann, Maxi Michael, Stefan Seidel, Frank Hecker, Kevin Fischer, Antonio Kienast, Trainerin Ria Resch (es fehlt: Hanna Därr)

Laufen, Springen, Werfen und noch viel mehr – so könnte das Motto unserer Trainingseinheiten heißen. Wir sind 9 Jungs und 3 Mädchen im Alter von 9-16 Jahren, die ein- bis dreimal in der Woche zusammen die verschiedenen Disziplinen der Leichtathletik trainieren. Hauptaugenmerk liegt auf einem allgemeinen Grundlagentraining, das zur Teilnahme an Mehrkämpfen, Wettkämpfen in den Einzel- Disziplinen und vor allem auch zum erfolgreichen Bestreiten vieler kürzerer und längerer Volksläufe befähigt. Neben Weitsprung, Hochsprung, Sprint, Hürdenlauf, Ballwurf, Kugelstoßen und natürlich dem Ausdauerlauf üben wir uns ebenfalls am Speer-, und Diskuswerfen, aber auch Spiele und Stabilisationsübungen zur Kräftigung der Muskulatur kommen nicht zu kurz. Alles in allem ist die Leichtathletik eine der abwechslungsreichsten Sportarten, in der jeder seine Lieblingsdisziplin findet!

In den zurückliegenden zwei Jahren haben wir zahlreiche Titel und Podestplatzierungen in Einzelmeisterschaften bis hin zur Bezirksmeisterschaft und bei verschiedenen Volksläufen gesammelt. So konnten 2006 und 2007 in der Mannschaftswertung des Chemnitz- Cup ein 2. Platz erlaufen werden. Den Westsachencup 2006 schlossen Thomas Seidel und Tim Maier mit einem 2. und 3. Platz in der Gesamtwertung ab. Stefan Seidel konnte in hart umkämpften Konkurrenzen einen 4. Platz in der Gesamtwertung erreichen. 2007 endete der Westsachencup ebenfalls erfolgreich mit einem 3. Platz bei den B-Schülern für Frank Hecker und einem 3. Platz bei den A-Schülern für Stefan Seidel. Vincent Boada Baessler und Thomas Seidel beendeten die Gesamtwertung mit einem sehr gutem 4. Platz. Max Finke, Tim Maier und Kevin Fischer platzierten sich ebenso unter den besten Zehn der Gesamtwertung. Ein Highlight des letzten Wettkampfjahres waren die Kreis- Kinder- und Jugendspiele am 12. Juni 2007. Hier konnten 6 der jungen Athleten insgesamt 12 Medaillen erkämpfen.

Zu den Saisonhöhepunkten zählte auch das Trainingslager im Oktober 2007 im Sportpark Rabenberg/ Breitenbrunn. Acht Tage lang wurde zwei- bis viermal täglich trainiert. Beim anschließenden Röhrrabenlauf konnten drei Podestplätze und weitere gute Platzierungen errungen werden.

**Trainingszeiten:** Mo.: 16:30 – 18:15Uhr (SchB&A)  
Die.: 16:30 – 18.15Uhr (ab SchD)  
Do.: 16:30 – 18:15Uhr (ab SchD)

**Trainingsort:** Leichtathletikhalle und Stadion im Sportforum an der Reichenhainer Straße

**Verantwortliche Trainer/  
Übungsleiter:** Ria Resch und Susanne Bochmann (C-Lizenz)

**Kontakt:** Susanne Bochmann: 0162/6437744  
Ria Resch: 0173/7698424

