



# Jahresbericht Abteilung Leichtathletik 2018



## 1. (Kinder-)Leichtathletik U8 - U12

Die Kinderleichtathletik erfreut sich wie auch in den letzten Jahren über großen Zuwachs. Die Kinder sind in die Altersklassen U8, U10 und U12 eingeteilt. Wobei in der Altersklasse U8 zunehmend Kinder trainieren, die eigentlich noch in die Altersklasse U6 gehören. Eine Teilung der Gruppe ist aufgrund von fehlenden Trainern leider nicht möglich. Wir behelfen uns, indem talentierte Athleten schon frühzeitig in die nächste Altersklasse wechseln können, um sie leistungsentsprechend zu fördern. Aktuell bieten wir für jede Altersklasse zwei Trainingseinheiten à 90 Minuten an und zusätzlich ein Kraft- und Koordinationstraining für die U12 in der Halle im Winter (Das Wintertraining in der Halle ist sehr wichtig, um die Wachstumsschübe mit Stabilitätstraining aufzufangen). Im Winter nutzen wir bei der U10 und U12 noch die Wettkampfpause und bieten in einer Einheit je ein Lauftraining auf und außerhalb des Sportplatzes an. Die Gruppengrößen variieren von 12-25 Teilnehmern. Wichtig ist uns, dass wir breitensportlich, aber auch leistungssportlich orientiertes Training anbieten können.

Nicht nur mit Trainingsfleiß, sondern auch mit hervorragenden Leistungen glänzten die Athleten im vergangenen Jahr. So wurde neben diversen Podestplätzen bei den Wettkämpfen im Bezirk, bei der Regio auch Podestplätze auf Badischer Ebene erreicht. Maya Joham wurde für das Anführen der Badischen Bestenliste im Dreikampf, 800m-Lauf und im Hochsprung geehrt. Auch zeigen sich schon einige Talente im Langstreckenlauf, die sich packende Rennen bei der Crosslaufserie Hegau-Bodensee mit den Konkurrenten liefern. Auch bei Teilnahmen außerhalb des Bezirks z.B. bei der 800m-Langstaffel in Donaueschingen konnten unsere Athleten mit Erfolgen glänzen. Auch in der Crosslauf-Serie 2018/2019 konnte sich Kimo Rothmund (U10) die Bezirksmeisterschaft sichern. Wir freuen uns die nächsten Jahre auf weitere erfolgreiche Athleten in unserem Verein.

Zusätzlich zu den normalen Trainingsangeboten engagieren wir uns als Kampfrichter für regionale und überregionale Wettkämpfe.

Die Sommersaison beginnt dieses Jahr nach dem Hallenwettkampf in Meersburg (17.03.2019) am 18.03.2019. Genauere Infos folgen die nächsten Wochen. Die Saison wird mit einem Arbeitseinsatz, einem Spezialtraining und gemütlichen Beisammensein am 06.04.2019 auf dem Sportplatz eröffnet.

*Simone, Matthias, Sarah, Fabian*

## 2. Aktive

Die Gruppe der Aktiven (U14 bis Aktive) ist durch die parallele Schulbelastung, Trainingsmotivation sowie Krankheiten in den letzten Jahren unser Problembereich. Hier findet der Trainingsbetrieb aufgrund der Trainingsbeteiligung teilweise sehr sporadisch statt. Wir werden daher vorerst nur noch montags und donnerstags trainieren. Bei größerem Bedarf und nach Rücksprache werden wir den Mittwoch wieder aktivieren.

Auch werden wir die Besetzung der Trainer in diesem Bereich neu koordinieren müssen (siehe unten). Es findet Training zu den Trainingszeiten statt und wird nur durch die Trainer abgesagt.

Die Gruppe der Aktiven zeichnete sich im letzten Jahr vor allem durch die Teilnahme bei den Regionalmeisterschaften und beim Bezirks-Vergleichswettkampf aus. Hier konnte Merve Dermirdere Podestplätze bei der Regio in Spaichingen und sogar mit der Mannschaft der U14 beim Vergleichswettkampf im Bezirk den 1. Platz erklimmen. Ein weiteres Talent haben wir in der U16. Mit Oliver Rother wurde die U16-Mannschaft im Vergleichswettkampf im Bezirk 1. Mit Marwan Aboutaib entwickelt sich ein Talent in der Crosslauf-Serie. Er konnte 2019 sogar den Bezirkstitel in seiner Altersklasse erkämpfen. Wir freuen uns hier die nächsten Jahre neu angreifen zu können.

Zusätzlich zu dem Bedarf an Trainerunterstützung suchen wir engagierte Eltern, welche uns als Kampfrichter für regionale und überregionale Wettkämpfe unterstützen können.

Die Sommersaison beginnt ebenfalls dieses Jahr nach dem Hallenwettkampf in Meersburg (nur U14 - 17.03.2019) am 18.03.2019. Genauere Infos folgen die nächsten Wochen. Die Saison wird mit einem Arbeitseinsatz, einem Spezialtraining und gemütlichen Beisammensein am 06.04.2019 auf dem Sportplatz eröffnet.

*Jan, Kilian, Daniel und Matthias*

### **3. Leichtathletik-Outdoor Erwachsene**

#### **Deutsches Sportabzeichen**

Beim TV Rielasingen können Kinder, Jugendliche und Erwachsene auch das Sportabzeichen erlangen. Die Erwachsenen trainieren 2mal (montags und donnerstags) wöchentlich auf dem Sportplatz Talwiese. Abnahmetermine werden rechtzeitig bekanntgegeben.

Um das Sportabzeichen zu erlangen, muss man seine Schwimmfähigkeit bestätigen lassen. Außerdem lässt sich im Bereich Ausdauer und Schnelligkeit Teile des Abzeichens durch Schwimmen absolvieren (siehe Anforderungen).

*Simone und Andreas*

#### **smovey WALK+FIT NEU**

Treffpunkt: Sportplatz Talwiese, dienstags 19.15-20.15 Uhr

Eine echte Alternative zum NordicWalking. Zügiges gehen mit smovey Schwungringen mobilisiert und stärkt den Schulterbereich sowie die Rumpfmuskulatur (Core). Training im GA1-Bereich aktiviert das Herz-Kreislaufsystem und fördert den Stoffwechsel. Hier bestimmt jeder die Intensität der Bewegungen selbst. Bitte wetterangepasste bequeme Sportbekleidung und gute Sportschuhe für draußen mitbringen.

Voraussetzung: Lust auf regelmäßige Bewegung im Freien bei Wind und Wetter

Ursprünglich gedacht als motivierendes Einsteigertraining für die Sportabzeichengruppe hat sich auch hier ein fester Teilnehmerinnenstamm gebildet, meistens sind wir zu fünft. Wir treffen uns bei Wind und Wetter. Als smovey advanced+ Trainerin kann ich zusätzlich zu den Laufeinheiten noch Gymnastik und funktionelles Training in den bewegten Pausen anbieten. Besonders beliebt sind die kleinen Massageeinheiten am Ende der Stunde.

#### **4XF FitCamp bei Wind und Wetter NEU**

Treffpunkt: Sportplatz Talwiese, donnerstags 19.15-20.15Uhr, evtl. etwas länger

Effektive und vielfältige Übungen aus dem Functional Training und der Leichtathletik mit dem eigenen Körpergewicht oder auch Hilfsmitteln stärken die Körpermitte (Core). Laufen und Walken bringen in bewegten Pausen wieder Schwung. Jeder bestimmt die Intensität der Übungen selbst

und kann sie seinem Fitnesslevel anpassen und steigern. Bitte wetterangepasste bequeme Sportbekleidung und gute Sportschuhe für draußen mitbringen. Voraussetzung: Lust auf regelmäßige Bewegung im Freien bei Wind und Wetter

Eingeführt als Outdoor-Training hat sich inzwischen eine stabile Gruppe mit 6-10 Teilnehmern gebildet. Durch meine Fortbildungen beim DTB im Functionaltraining und 4XF Fitcamp Outdoor kann ich eine große Bandbreite an fordernden, aber nicht überfordernden Übungen anbieten. Nach dem Aufbau von Grundkondition, Beweglichkeit und Koordination über den Winter, wird das Training jetzt wieder mit leichtathletischen Inhalten ergänzt zur Vorbereitung auf die Sportabzeichenprüfung 2019.

*Simone*

#### **4. Ausblick auf 2019**

Ausbildung unserer Assistenten zu speziellen Sportassistenten Leichtathletik, Trainerscheine für Fabian Krauss und Sarah Jäckle. Trotzdem sind wir für die kommenden Aufgaben immer noch unterbesetzt: Kinderleichtathletik-Liga Hegau Bodensee, DSMM Baden, diverse Wettkämpfe regional und überregional sowie Bereitstellung von Kampfrichtern und Helfern für jeden Wettkampf, an dem wir teilnehmen sowie auch überregional für den Bezirk.

Dieses Jahr findet auch wieder eine Internationale Deutsche Meisterschaft der Para-Leichtathletik in Singen statt, bei der unsere Unterstützung mit vorheriger Schulung gefragt ist.

Kopfschmerzen bereiten uns zur Zeit der Zustand der Leichtathletikanlage. Durch die immer noch defekte Abdeckung der Regenrinne an der Tartanbahn, die Risse und Belagschäden entstehen immer wieder gefährliche Situationen und unsere Anlage kann auch nicht für Wettkämpfe genutzt werden. Zusätzlich fehlen Toiletten auf dem Platz, sodass an einen Tageswettkampf für Kinder nicht gedacht werden kann. (Gefahrensituationen durch unaufmerksame und „rasende“ Autofahrer)

#### **5. Schlusswort**

Wir danken Andreas Zopf für seine Tätigkeiten als Abteilungsleiter der Leichtathletik, welche er Ende des Jahres an uns übertragen hatte. Für seinen weiteren Weg wünschen wir alles erdenklich Gute.

Wir danken Kilian Wiljotti für seine geleisteten Trainertätigkeiten, der uns Ende Januar 2019 leider verlassen hat. Er stand nach seiner aktiven erfolgreichen Athletenzeit uns stets bei Wind und Wetter zur Seite. Wir lassen ihn sehr ungern aus unserer Mitte der Trainerkollegen gehen, da mit ihm einige Erfahrungen verloren gehen werden. Wir können seine Entscheidung nachvollziehen und wünschen ihm auf seinen weiteren Lebensweg alles erdenklich Gute.

Auch bei Daniel Caldart, der uns in den letzten Monaten unterstützt hatte bedanken wir uns für seine Unterstützung.

Ein abschließender Dank geht an alle Trainerinnen und Trainer der Abteilung ohne diese könnte eine solche Abteilung nicht mit Leben gefüllt werden.

*Abteilungsleitung Leichtathletik*