



Die Leichtathleten des LC Adler Bottrop befinden sich zurzeit im Trainingslager am Rande der Münsteraner Innenstadt. Dort werden nicht nur die einzelnen Disziplinen geschult, sondern auch der Gruppenzusammenhalt gestärkt.

Foto: privat

## Achtung, Bottrop ist da!

Leichtathleten des LC Adler machen sich zurzeit im Trainingslager in Münster fit

Achtung Münster, die Bottroper sind wieder in der Stadt! Die Leichtathleten des LC Adler Bottrop haben sich am gestrigen Dienstag auf den Weg ins Trainingslager gemacht.

Mit 53 Sportlern der Altersklassen U10 bis U14 und sieben Trainern beherbergen die Bottroper Leichtathleten die DJK-Sportschule am Rande der Münsteraner Innenstadt. Damit schöpfen sie die Kapazität der Einrichtung komplett aus und können somit die Trainingsmöglichkeiten für

sich nutzen. Unter dem Motto „Wir packen das!“ bereitet der noch junge Bottroper Leichtathletikverein seine Athleten auf die anstehende Freiluftsaison vor. Zusammen mit ihren Trainern werden die jungen Sportler vier Tage lang ein volles sportliches Programm erleben. Über den Tag verteilt werden die einzelnen Disziplinen der Leichtathletik in Kleingruppen trainiert. Dabei soll das individuelle Können und Wissen vertieft und optimiert werden.

Wer die Bottroper Leichtathleten kennt, der weiß jedoch, dass der Schwerpunkt des Trainingslagers nicht

nur auf dem Sport alleine liegen wird. Neben den umfassenden Trainingseinheiten hat das Trainerteam zahlreiche Spiele, Aktivitäten sowie einige Freizeitaktionen zur Stärkung der Teambildung und Gruppendynamik untereinander geplant. Ein ganz wichtiges Element für die Bottroper Trainer, denn damit ergibt sich ein bedeutender Gruppenzusammenhalt innerhalb der Altersklasse und altersklassenübergreifend für den weiteren Trainingsverlauf im heimischen Jahnstadion.

Gut vorbereitet und motiviert werden die Adler in der Altersklasse U14 dann

am Sonntag, 4. Mai, bei den Kreisblockmeisterschaften an den Start gehen. Der LC Adler Bottrop lädt als Gastgeber ins Jahnstadion ein. Erwartet werden zahlreiche Athleten aus den LVN-Kreisen Düsseldorf-Neuss, Duisburg-Mülheim, Essen und Rhein-Lippe.

Das Trainingslager wird für den LC Adler nicht das einzige in diesem Jahr sein. Ein Teil des Trainerteams wird sich über Pfingsten erneut auf den Weg machen, um mit rund 30 Leichtathleten der Altersklassen U16 bis U20 ein leistungsorientiertes Trainingslager in Aurich durchzuführen.