

Kraft tanken für die Saison

Die Mündener Kanuten Moritz Meng und Marvin Stryga trainierten in Portugal

Das Thema

Der Bericht von Moritz Meng ist der erste von Schülern im Rahmen des HNA-Projekts „Medien machen Schule.“ Weitere Artikel von Schülern folgen, die die Mündener Allgemeine veröffentlicht werden wird. 193 Jugendliche aus dem Altkreis recherchieren, schreiben und fotografieren.

HANN. MÜNDEN/VILA NOVA
Für zehn Tage entflohen die beiden Mündener Kanuten Moritz Meng und Marvin Stryga der Kälte in Deutschland und trainierten in wärmeren Gefilden in Portugal.

HNA

Medien machen Schule

Zusammen mit fünf weiteren Athleten des Niedersächsischen Landes-Kanuverbandes (LKV-Niedersachsen) und ihrem Landestrainer Jan Francik reisten die beiden Jugendlichen nach Vila Nova in Portugal in ein Trainingscamp, welches speziell für Sportgruppen ausgestattet ist.

Moritz Meng und Marvin Stryga hatten sich für diesen speziellen Warmwasserlehrgang qualifiziert. Durch die klimatisch besseren Bedin-



Erfolgreiche Kanu-Sportler: Marvin Stryga (links) und Moritz Meng. Beide absolvierten ein Training in Portugal.

Foto: Archiv

gungen Portugals im Gegensatz zu Deutschland mit erhöhten Temperaturen von durchschnittlich 12 Grad Celsius kann man dort schon im Februar ein breites Programm an Trainingseinheiten fahren.

Acht Stunden Training

Mit einem konsequenten Trainingskonzept, welches täglich vier zweistündige Trainingseinheiten umfasst, werden schon jetzt die Grundlagen für den weiteren Verlauf der Saison gelegt. Es wird so oft wie möglich gepaddelt, andererseits werden auch Kraft

und Kondition (Laufen) trainiert, wobei das gute Wetter das Laufen positiv beeinflusst. Durch den enormen Trainingsumfang haben die Kanuten gegenüber anderen Sportlern, denen dieses nicht angeboten wird, einen großen Trainingsvorsprung.

Leistung gesteigert

Weiterhin war dieser Lehrgang eine Vorbereitung für den Athletiktest der deutschen Nationalmannschaft. Es sollten noch einmal die Kraftwerte stabilisiert oder sogar verbessert werden.

Moritz Meng und Marvin Stryga ziehen eine gute Bilanz des Lehrgangs, da beide die eigene Leistung gut abrufen konnten.

Auch stellten sie durch das harte und konsequente Wintertraining eine Leistungssteigerung fest. Abzuwarten ist nun, wie sie sich im weiteren Verlauf der Saison steigern können und welche persönlichen Ziele sie erreichen werden.

Moritz Meng (15 Jahre), Klasse 9e, Grotefeld Gymnasium Hann. Münden