



An alle  
Talentstützpunkte und Vereine  
des Leichtathletik-Verbandes Sachsen sowie  
Interessenten aus anderen Landesverbänden

Dresden, den 20.07.2023

# LVS-Stützpunkttraining Gehen am 02. September 2023 in Dresden

---

**Liebe Trainerinnen und Trainer, liebe Sportlerinnen und Sportler,**

Gemeinsam neue Wege Gehen - unter diesem Motto laden wir euch herzlich zum ersten LVS Stützpunkttraining Gehen ein. Nach erfolgreichen Maßnahmen im Laufbereich (Mittelstrecke, Hindernis bis Langstrecke) in den vergangenen Jahren, wollen wir den Athleten neue Entfaltungsmöglichkeiten anbieten.

Unser Ziel ist es, die Grundlagen des sportlichen Gehens zu vermitteln bzw. zu festigen und begeisterungsfähige Talente auf diese Disziplin vorzubereiten. Alle gehbegeisterten Athleten sind dabei angesprochen. Gemeinsam wollen wir trainieren, um Grenzen zu überwinden und neue Bereiche zu erschließen. Sowohl absolute Neulinge als auch erfahrene nationale Medaillengewinner finden anspruchsvolle Trainingsinhalte, die an den Kenntnis- und Fitnesszustand angepasst sind.

Das Stützpunkttraining beginnt um 9:45 Uhr und endet um ca. 16:15 Uhr. Es werden zwei Trainingseinheiten durchgeführt und dafür die Gegebenheiten im Sportpark Ostra genutzt. **Treffpunkt am 02.09. ist die DSC-Trainingshalle (Magdeburger Str.12, 01067 Dresden).** Bitte gebt uns bis zum **22.08. eine Rückmeldung** an die Initiatorin Corinna Rose (01779658690) bzw. Erik Haß (e.hass@lvsachsen.de, 015777633405) ob, und wie viele Sportler an dem Stützpunkttraining teilnehmen.

Viele Grüße

Sven Vesmanis

Leitender Landestrainer

Corinna Rose

Gehtrainerin am Stützpunkt  
Dresden

Erik Haß

LVS-Lauftrainer am Stützpunkt  
Dresden

---



## Was wird benötigt?

---

- Trainingskleidung für zwei Trainingseinheiten (draußen und drinnen)
- Laufschuhe bzw. Gehschuhe
- Snack zum Mittagessen
- gute Laune und 100% Motivation

## Trainingsinhalte

---

**Treffpunkt: 09:45 Uhr**

### **1. Trainingseinheit 10:00 – 12:00 Uhr:**

Dynamische Dehnung

Geh-ABC

Gehsprints (bergan)

Fußstabi

### **2. Trainingseinheit 14:00 – 16:00 Uhr:**

Bis U14: Techniktraining

Ab U16: GA2-Programm

20min gemeinsam Stabi