



HESSISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND

## D2 Kader - Koordinatoren

Kutscherweg 11, 65527 Niedernhausen  
Solweg 6, 35415 Pohlheim

**Georg Schmidt**  
**Philipp Schlesinger**

An  
die in der Schulungsperiode 2009/2010  
vom HLV nominierten D2-Kader- Athleten

Mobil.[G.S.]: 0177-7852066  
Mobil.[P.S.]: 0151-57741782  
Mail: georg.schmidt.85@gmx.de  
p.schlesinger@onlinehome.de  
Internet: www.hlv.de

Ihre Nachricht vom:                      Ihr Zeichen:      Unser Zeichen:                      Frankfurt, den **19/01/2010**

## D2 Kader - Lehrgang

**Liebe Athleten, liebe Trainerkollegen,**

der Hessische Leichtathletik-Verband (HLV) hat im Jahre 2009 die besondere Bedeutung des D2- Kader herausgestellt, die sich in der Berufung der beiden Blockkoordinatoren Philipp Schlesinger und Georg Schmidt und besonders in der Durchführung einer ersten, gemeinsamen und blockübergreifenden D2-Kadermaßnahme äußerte. Mit dem Ziel eine fachmethodische Kommunikation zwischen den D2-Kader-Athleten, deren Heimtrainern und HLV herzustellen und die Kadertrainer innerhalb von Trainingseinheiten, Lehrgängen und Wettkämpfen im D2-Altersbereich zu unterstützen, sollen nun weitere Aktivitäten zur Sicherstellung einer langfristigen Leistungsentwicklung folgen.

Für die nächste gemeinsame Maßnahme der Bereiche „Sprint/Lauf/Hürde“ und „Technik“ möchten wir Euch gerne zum „**D2-Kader-Lehrgang-2010**“ einladen.

Der Tageslehrgang findet am Samstag, den **13. Februar 2010** ab **10.00 Uhr** in der **Leichtathletik-Halle Frankfurt-Kalbach** statt. Die **Anreise** sollte **bis 9.45 Uhr** erfolgen, damit pünktlich begonnen werden kann. **Lehrgangsende** ist gegen **15.30 Uhr**.

Mit diesem Lehrgang möchten wir die Chance zum gegenseitigen Kennenlernen nutzen (auch Eurer Vereinstrainer und Eltern) und natürlich die Möglichkeit bieten, aktuelle, trainingsrelevante Impulse als mögliche Ergänzung für euer Vereinstraining vorzustellen.

Nach Absprache mit den Kadertrainern der Disziplinblöcke sollen in diesem Lehrgang zum einen ein „Basiswissen – Sporternährung“ und andererseits „Grundlagen des Krafttrainings“ (Hebetechniken / angewandte Anatomie / physiologische Anpassungen) vermittelt werden.

*Wir weisen darauf hin, dass kein Mittagessen unsererseits eingeplant ist und bitten, entsprechend eine Selbstverpflegung zu organisieren*

-2-

Des Weiteren soll bereits an dieser Stelle darauf hingewiesen werden, dass der Hessische Leichtathletik-Verband einen „Vorbereitungslehrgang“ für die Deutschen Jugendmeisterschaften in Ulm (6.-8.08.2010) plant. Dieser Lehrgang soll aller Voraussicht nach zwischen dem 12./13.07.-16./17.07.2010 in Ulm durchgeführt werden.

Das Ziel dieser Maßnahme besteht darin, Athleten der Jahrgangsstufe 1994 (erstes Jahr der B-Jugend) auf ihre ersten Deutschen Jugendmeisterschaften einzustellen bzw. vorzubereiten und ihnen die nötige Sicherheit für diese ungewohnte Wettkampfsituation zu geben. Gemeinsame, durch die Kadertrainer betreute, Trainingseinheiten, Besichtigungen der Wettkampfstätten und Imitationen des Tagesablaufes dieses Saisonhöhepunktes (Call-Room, Qualifikationsmodi, Einmarsch ins Stadion...) gehören zu den Inhalten dieser Woche.

Um den Trainingsbetrieb und die Trainingsplanung der Athleten nicht zu unterbrechen, ist es selbstverständlich möglich und erwünscht, dass Heimtrainer mit vor Ort sind. Des Weiteren ist es auch möglich, Athleten der Jahrgangsstufe 1993 und Athleten welche keinem Landeskader angehören aber sich für die DJM qualifiziert haben, einzubinden.

Zunächst gilt es aber generell einmal abzuklären, inwieweit Interesse an einer solchen Veranstaltung besteht. Darum bitten wir euch, uns eure Meinungen zu diesem „Vorbereitungslehrgang“ im Antwortschreiben zum „D2 Kader-Lehrgang“ zusätzlich mitzuteilen.

Wir bitten um formlose fernmündliche Teilnahmebestätigung oder per Mail bis zum

### 8.02.2010 (Eingang HLV-Koordinatoren)

Auch im Falle Deiner/Eurer Nichtteilnahme ist eine Rückmeldung erforderlich.

Wir wünschen Dir/Euch eine gute Anreise und viel Erfolg bei dem Lehrgang.

Mit sportlichen Grüßen  
Hessischer Leichtathletik-Verband

gez. Michael Siegel  
Sportwart

gez. Manfred Kehm  
Leitender Landestrainer

gez. Georg Schmidt  
D2-Koordinator „Sprint/Lauf/Hürde“

gez. Philipp Schlesinger  
D2-Koordinator „Technik“