

Projekt:

Laufsportgruppe

JAK (Junge Athleten (K) Calheta) auf Santiago

Leitung:

Sibylle Schellmann, Calheta / Santiago

Mai 2017

Junge Sportler auf Erfolgskurs – auch international

Die Mühen und Anstrengungen der jungen Läuferinnen haben sich gelohnt.

Trotz widriger Trainingsbedingungen auf dem desolaten Sportplatz in Calheta oder beim Lauftraining auf öffentlichen Straßen und Wegen, der Ehrgeiz zum Gewinnen trieb alle an. Beim diesjährigen Straßenlauf in Praia belegten die ersten drei Plätze Sibylles Mädchen.



Bei weiteren Läufen auf den anderen Inseln standen die Mädchen meistens auch auf dem Podest.

International hat sich Magda Moreira selber das größte Geburtstagsgeschenk gemacht.



Die junge Läuferin durfte als eine von 8 Leichtathleten/innen bei den "Jeux des Iles", welche dieses Jahr in Martinique stattfanden, die Kapverden vertreten. Das tat sie sehr erfolgreich, zwei Tage nach ihrem 16. Geburtstag gewann Sie die Silbermedaille über 1500m.

Dieser folgte zwei Tage darauf die Bronzemedaille über 3000m und den krönenden Abschluss gab's als Staffelläuferin, wo sie mit ihren Teamkolleginnen eine weitere Bronzemedaille gewinnen konnte.

Der Wettkampf umfasst derzeit 22 Inseln/Regionen aus 11 Ländern und findet jedes Jahr auf einer anderen Insel der Welt nach internationalen Wettkampfgeln statt.

12-16 jährige Athleten verschiedenster Sportarten wetteifern im Geiste der olympischen Werte hier um die Medaillen.

Fairplay, Zusammentreffen mit Sportlern anderer Länder welche das Inselleben als Gemeinsamkeit haben, soll hier eine Rolle spielen.

Nicht immer sind alle Inseln vertreten - hier entscheidet der Sportverband des Landes, ob Gelder für die Reise bereitgestellt werden.

FHF e.V. unterstützt die Sportler von JAK mit Sportartikeln, Kleidung, Trainingsgeräten, Einrichtungsgegenständen und Schulmaterialien.

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
TREINO	7:30 Jogos Técnicos Físico Tática Atletismo Atletismo Atletismo	7:30 Jogos Técnicos Físico Tática Atletismo Atletismo Atletismo	7:30 Jogos Técnicos Físico Tática Atletismo Atletismo Atletismo	7:30 Jogos Técnicos Físico Tática Atletismo Atletismo Atletismo	7:30 Jogos Técnicos Físico Tática Atletismo Atletismo Atletismo	7:30 Jogos Técnicos Físico Tática Atletismo Atletismo Atletismo
	16:00 Jogos Técnicos Físico Tática Atletismo Atletismo Atletismo	16:00 Jogos Técnicos Físico Tática Atletismo Atletismo Atletismo	16:00 Jogos Técnicos Físico Tática Atletismo Atletismo Atletismo	16:00 Jogos Técnicos Físico Tática Atletismo Atletismo Atletismo	16:00 Jogos Técnicos Físico Tática Atletismo Atletismo Atletismo	15:00 Jogos Técnicos Físico Tática Atletismo Atletismo Atletismo
TREINO		Explosão Técnicos Físico Tática Atletismo		Explosão Técnicos Físico Tática Atletismo		

Trainingszeiten

TREINO 7:30 + 16:30
 Quarta-feira: Rampa
 Sábado 7:30 + 15:00

Treino com Mister Beto
 Sábado: cedo + tarde
 Quinta: cedo

Seleção: saída
 domingo às 8:00h
 12.03. + 19.03. + 26.03.
 Treino no estádio

Trainingszeiten



Platz räumen von „Mitbenutzern“



Aufwärmrunden



Weitsprunggrube



Training