

## Ulf Pohlmann vom TV Georgsmarienhütte bereitet sich auf Deutsche Meisterschaften vor



Am 16.11.2019 war Ulf Pohlmann zum zweiten Mal im Leistungszentrum des niedersächsischen Leichtathletikverbandes. Sein erster Besuch im Oktober hatte zum Ziel gehabt, herauszufinden auf welche Leichtathletik Disziplinen Ulf in der nächsten Zeit seinen Schwerpunkt setzt.

Unter kompetenter Trainingsanleitung fand auch der zweite Kontakt statt. Die Trainingsbedingungen sind im Leistungszentrum „einfach top“ so Ulf, der auch diesmal wieder begeistert war von einem interessanten Tag in Hannover!

Zu fünft wurde in der Halle nach kurzem Aufwärmen 20m Sprints durchgeführt. Danach sollten 400m und 1500m Distanzen absolviert werden. Leider zerzte Ulf sich beim letzten Sprint den Oberschenkel und konnte daher sein Bein nicht mehr voll belasten.

Trotzdem ging es nochmal über 400m Laufen. Anschließend gab es eine Medizinball-Wurf-Übung. Nach der Mittagspause und einem Spaziergang am Maschsee, ging es dann weiter mit der Klassifizierung (Starterklasse) und einer Krafttrainingseinheit. Während dieser Einheit erfuhr Ulf, dass er im Februar 2020 bei den Internationalen deutschen Meisterschaften Para Leichtathletik in Erfurt starten wird, voraussichtlich über Distanzen von 400m bis 1500m. Schon in den letzten Wochen hatte Ulf Pohlmann sein Training auf 400m und 800m Einheiten umgestellt.

Das heißt für ihn jetzt, natürlich nach der Genesung des Oberschenkels, Training, Training, Training...