

# Der LLC läuft dem Pubertätsfrust davon

**KONZEPT** Damit Teenager die Lust am Sport behalten, hat der Verein eine Leistungsgruppe für sie geschaffen. Spaß und Gemeinschaft werden dort großgeschrieben.

VON SEBASTIAN HEINRICH, MZ

**REGENSBURG.** Ralf Preißl macht den Kugelstoßer: Er atmet ein, spannt die Brust an, dreht sich und schleudert vor zwölf amüsierten Teenagern in der Turnhalle der Prüfeninger Montessori-Schule seine imaginäre Metallkugel von der rechten Schulter nach vorne. Preißl, der erfolgreiche Triathlet und Regensburger Sportler des Jahres 2008, will den Jugendlichen klarmachen, wie sie beim Laufen ihren Rumpf halten müssen. Er erklärt jedes Detail, redet wie ein Wasserfall und bringt dabei die Jungs und Mädchen immer wieder zum Lachen. Doch ihre Mundwinkel kommen schnell wieder in Normalstellung, je zwei Jugendliche gehen nebeneinander in Stellung und sprinten um die Wette.

Hans Merkl steht auf der Galerie über der Halle und beobachtet seine Schützlinge zufrieden. „Wenn ein 13- oder 14-Jähriger die richtige Lauftechnik lernt, hat er sie das ganze Leben lang drauf“, sagt der Team-Manager der LLC Marathon Regensburg. Das Problem seines Vereins: Genau in diesem Alter hören viele Jugendliche mit dem Lauftraining auf. So viele, dass in den vergangenen Jahren kein Nachwuchs zu den LLC-Erwachsenen gestoßen ist. Schuld daran sind nicht nur die Wirren der Pubertät: Bis vor kurzem kamen Nachwuchsläufer aus dem Kinder- direkt ins Erwachsenenentraining und waren dann frustriert von dem zu hohen Leistungsniveau.

Der LLC Marathon hat nun gegengesteuert – und Anfang November die „Leistungsgruppe Jugend“ ins Leben gerufen, die offen für alle ehrgeizigen Läufer zwischen 14 bis 18 Jahren ist. Mit Ralf Preißl trainiert die Jugendlichen in der Gruppe ein Sportler, der mit seinen 34 Jahren noch mitten in der Leistungssport-Karriere steht. Ein perfektes Vorbild, mit dem sich die Nachwuchsathleten identifizieren



Trainer Ralf Preißl und die Läufer der „Leistungsgruppe Jugend“ beim Gleiten auf Teppichfliesen

Foto: Heinrich

## DAS LAUFTRAINING BEIM LLC MARATHON

► **Der LLC Marathon** ist mit seinen über 1500 Mitgliedern der größte Laufverein Deutschlands. Weitere Informationen unter [www.llc-marathon-regensburg.de](http://www.llc-marathon-regensburg.de)

► **In der „Leistungsgruppe Jugend“** trainieren momentan 14 Jugendliche zwischen 14 und 18 Jahren, Tendenz steigend. Ambitionierte Einsteiger sind jederzeit willkommen.

► **Das Training** findet jeweils dienstags von 17 Uhr bis 18.30 Uhr an der Städtischen Sportanlage am Weinweg (Training im Freien) und freitags von 16.30 Uhr bis 18 Uhr in der Turnhalle der Montessori-Schule in der Prüfeninger Schlossstraße (Hallentraining) statt.

► **Die Einheiten** plant Trainer Ralf Preißl unter Berücksichtigung der Trainings-

wissenschaften. Es besteht aus vier Teilen: 1. Aufwärmen mit Schwunggymnastik, 2. Hauptteil mit Technik- und Schnelligkeitsarbeit, 3. Kraftteil, 4. Geschicklichkeitsparcours mit Hindernissen, um die Beweglichkeit der Jugendlichen zu steigern und 5. ein sogenanntes „Cooldown“, damit die Nachwuchsathleten nicht überhitzt unter die Dusche gehen.

können – und jemand, der laut Hans Merkl das Zeug zum „Riesen-Trainer“ hat. Zweimal die Woche trifft sich die „Leistungsgruppe Jugend“, einmal in der warmen Halle, einmal draußen im Freien – ihr erstes Ziel sind die bayerischen Crosslauf-Meisterschaften im März nächsten Jahres.

Das Training neigt sich langsam dem Ende zu: Erst gleiten die LLC-Jungspunde mit dem rechten Fuß auf einer Teppichfliese durch die Halle, dann wird mit zwei Spielbällen Völ-

kerball gespielt – und zum Abkühlen, im Kreis stehend, „Todesblick“. Es wird viel gefrotzelt, am Ende treten alle miteinander schwatzend den Weg in Richtung Dusche an.

Der Spaßfaktor ist ein zentraler Bestandteil des LLC-Programms für Teenager. Vor Weihnachten steht das Barabarafest an, bei dem alle Athleten der neuen „Leistungsgruppe Jugend“ namentlich vorgestellt werden. Jeder in der neuen Gruppe bekommt individuelle Trainingskleidung mit aufge-

drucktem Namen. Die Mitglieder der Gruppe sollen, wie Nachwuchstalent Maximilian Sperl, zu Vorbildern für jüngere werden. Die LLC will es schaffen, „dass die Gründe nimmer da han, dass de junga Leid austret“, fasst es Ralf Preißl auf gut Bairisch zusammen. Das Konzept scheint aufzugehen: Ursprünglich sollte die Leistungsgruppe für Jugendliche ab 15 offen sein – „jetzt“, berichtet Hans Merkl, „wollen schon die Zwölfjährigen mitmachen“.