

Uudiste arhiiv

Sügisene treeningulaager 2018.a. Jõulumäe Tervisekeskuses



2.-4. november toimus õppe- ja treeninglaager Jõulumäe Tervisekeskuses Pärnumaal.

Jõulumäe osutus taas väga heaks treeningpaigaks ja samuti vedas meil ilmaga. Sügisest ettevalmistuslaagrist võttis osa 12 aktiivset sportlast ja vanemtreener Sergei Matvijenko ning laagri korraldaja Argo Purv.

Eesmärk oli trennida ning ettevalmistada sportlasi, kes kandideerida järgmise aasta kurtide sisekergejõustiku MM võistlustele ning suvel tulevatele kurtide kergejõustiku EM. võistlustele.

Kolmepäevase treeninglaagri käigus tehti jooksuharjutusi, kiirendusjookse, pikki hüppeid, topispalliharjutusi ning üle- ja alakeha harjutusi. Viimasel päeva ülesandeks oli ühel seltskonnal joosta krossijooksu, teine seltskond aga mängis discgolfi.

Teise päeva põnevaks osaks oli rannajalgapall. Nimelt oli väravas auk ning värava taga jõgi. Selle tõttu iga kord, kui löödi värav, lendas pall vette ning see tuli sealt ära tuua. Ja nii mitmeid kordi. Lisaks olid meeskonnad väga tasavägised, mille tõttu oli mäng äärmiselt põnev. Mängu lõppedes olid kõigil botased liiva täis.

Õhtuti oli arutelud, kus esitati kokkuvõtteid 2018. aasta võistlushooajast ning arutati 2019. aasta ettevalmistuste ja võistlusperioodi plaane.

Treeninglaagriga jäädi igati rahule, nii majutus kui ka toit olid suurepäraseks. Järgmine aasta taheti kolmepäevase laagri asemel korraldada nädalapikkune laager.

Valiti ka EKSL kergejõustiku seksiooni juhatus ja esimees, mille töö algab aktiivselt uuest aastast. Kandideeris neli inimest. Otsustati, et juhatuse esimeheks saab Argo Purv. Juhatusse valiti Marja-Liisa Landar, Kairit Olenko ja Sergei Matvijenko.

[Pildigalerii](#)

Viimati muudetud: 28.11.2018

[« Tagasi](#)

`$("."Ha").hide();`