

Skisportler mit viel Schwung in die Vorbereitung

Crosslauf und Athletiktest eröffnen den Reigen der Testwettkämpfe. LBC Banfetal ist wieder im Rennen

Von Florian Runte

Erndtebrück/Winterberg. Am Ende der ersten Phase zur Vorbereitung auf den kommenden Winter haben die heimischen Skivereine nun die ersten Test-Wettkämpfe bestritten. Nachwuchs-Langläufer und -Biathleten trafen sich gestern zum Crosslauf in Erndtebrück. Am Wochenende zuvor stand bereits der jährliche Test der allgemeinen Athletik in Winterberg auf dem Programm, bei dem diesmal auch einige „Alpine“ zu Gast waren.

Um die pure Ausdauer ging es gestern am Erndtebrücker Gickelsberg. Ab der Skihütte waren je nach Altersklasse verschieden lange Strecken ausgeschrieben, welche die Anforderung eines typischen Langlaufrennens simulierten. Crossläufe und Radfahren waren in den vergangenen Wochen Trainings-schwerpunkte.

Auffällig war am Gickelsberg vor allem die gute Beteiligung. Obwohl anders als im Winter die Skiläufer aus Hessen nicht dabei sind, gab es immerhin 99 Starts. Auch, weil der SV Lützel vermehrt Kinder an den Start brachte und der Langlauf- und Biathlonclub (LBC) Banfetal nach einigen Jahren Unterbrechung wieder im Wettkampfgeschehen vertreten war. In den jüngeren Schülerjahren waren viele Einsteiger dabei, die das Feld teilweise ziemlich aufmischten.



So geht es weiter im Nachwuchs-Cup

■ **Das nächste Treffen** zwischen Nordischen und Alpinen gibt es am 8. Juli beim nächsten Wettkampf in Nachwuchs-Cup in Oberhundem. Dort ist ein Inliner-Geschicklichkeitsrennen ausgeschrieben – dann vermutlich mit Vorteilen für die „Bergabfahrer“.

■ **Skiroller-Läufe** stehen ab Beginn der Sommerferien verstärkt im Trainingsplan. Diese Trainingsdisziplin wird im September durch je einen Sprint und Berglauf innerhalb der Sommer-Nachwuchscup-Serie abgefragt.

„Daran lässt sich die Entwicklung eines Sportlers gut nachvollziehen.“

Stefan Kirchner über den Athletiktest

zen gelang Jan Dragowski (SC Girkhausen). Kirchner: „Ziel der Sache ist, mit dem Wettkampf einen Anreiz für vielseitiges Training zu geben und zu sehen, ob ein Verein sein Training vielleicht anpassen muss.“

Als Bonus-Wettbewerb bzw. mögliches Ersatzresultat zählte der Ath-

Dohnal hängt jüngere Konkurrenz ab

Ab der Jugend aufwärts ging es in den meisten Läufen – je nach Altersklasse ging es über verschiedene Distanzen – meist seinen gewohnten Gang. Ausnahme: Über die längste Distanz, 7,5 Kilometer, lag der 43-Jährige Thomas Dohnal vor der jüngeren Konkurrenz.

Da Skilanglauf aber nicht nur mit Ausdauer, sondern auch mit Kraft und Koordination zu tun hat, testete der WSV eine Woche zuvor zum Auftakt der Sommer-Serie die allgemeinen athletischen Fähigkeiten – gerade bei den Jugendlichen ein eher ungeliebter Termin. Sieben Stationen waren beim Athletiktest in einer Winterberger Turnhalle zu ab-



Steil bergab über einen Wurzelpfad: Birger Hartmann (vorne) vom VfL Bad Berleburg, Sieger über 5 Kilometer, braucht seine Arme, um die Balance zu halten. Im Foto und fast bis ins Ziel an seinen Fersen: Jan Stölben (SK Wunderthausen). FOTO: RUNTE

solvieren, einzig der 1000-Meter-Bahnlauf musste diesmal wegen einer Parallelveranstaltung im Stadion entfallen.

„Die meisten Elemente des Tests sind seit Jahren gleich, orientieren sich an anderen Tests und finden an genormten Geräten statt. Deshalb lässt sich darüber die Entwicklung eines Sportlers gut nachvollziehen“, sagt Stefan Kirchner, Langlauf-Trainer im WSV. Froh war er, dass Se-

bastian Marburger (SK Wunderthausen), inzwischen in der Männer-Hauptklasse angekommen, weiter bei dieser Veranstaltung dabei ist – und den Kindern als Orientierungspunkt dient.

Marburger setzte mehrere Bestmarken, etwa im „halb fliegend“ gestarteten 30-m-Sprint (3,99 Sek.), im beidbeinigen Zehn-Schritt-Sprung (26,6 m) oder im Unterarmstütz. Der Diedenshäuser „plankte“ trotz

verschärfter Bedingungen, nämlich Beinbewegungen, satte 5:10 Minuten lang – genug Zeit für ein weichgekochtes Ei. Übertroffen wurde er dabei noch von drei Grundschulkindern, die es bei dieser Übung aber naturgemäß „leichter“ haben.

„Sit-Up-Könige“ (Zeitbegrenzung 40 Sek.) wurden Janne Bernshausen (SC Rückershausen) und Finnja Lauber (SC Girkhausen), die schnellste Frequenz bei Liegestüt-

letiktest übrigens auch zum Ski-Inline-Cup des WSV. Logisch war, dass die nordischen Skisportler in Sachen Kraft meist die Nase vorn hatten. In den ganz schnellen Disziplinen hielten die Inline-Asse aber mit. Isabelle Gütting aus dem Alpin-Team des SV Oberes Banfetal setzte etwa die Bestmarke, als es darum ging, mit möglichst hoher Frequenz über einen 50-cm-Kasten seitlich hin und her zu springen.

„Dafür hat sie am Tag danach bei unserem Rennen in Hesselbach über Muskelkater gejammert“, schmunzelte André Lehmann, Ski-Inline-Referent im WSV. Er ergänzte: „Es war eine gute Idee, dort mitzumachen. Wir können uns von den anderen auch was abgucken.“