

Anspruchsvoller Lehrgang

Nordische Kombinierer des SC Rückershausen absolvierten ein Trainingslager in Norwegen

Sjusjöö/Lillehammer. Fünf Nordische Kombinierer des SC Rückershausen absolvierten jetzt einen anspruchsvollen Lehrgang in Norwegen. Die Wintersportler trainierten zwei Wochen lang auf den Langlaufloipen im Wintersportzentrum Sjusjöö sowie auf der Olympiaschanze in Lillehammer. Dem SCR-Team gehörten neben Trainer Thomas Wunderlich die Athleten Lukas Wied, Mika Wunderlich, Pascal Horn, Emily Schneider und Sean Steenbakkers an, der kurzfristig für Ryan Horn eingesprungen war. Fünf weitere Kombinierer des SK Winterberg mit Landestrainer Jens Gneckow und SKW-Trainer Alfred Grosche komplettierten die Trainingsmannschaft des Westdeutschen Skiverbandes.

Mit zwei Kleinbussen führte die Anreise zunächst bis nach Kiel. Von dort aus setzten sie per Fähre bis nach Göteborg über,



Emily Schneider auf der 90-Meter-Schanze in Lillehammer: Die Nordische Kombiniererin und ihre Teamkollegen holten sich in Norwegen den Feinschliff für die Wintersportsaison.

Foto: Verein

ehe sie die letzten 470 Kilometer auf der Straße zurücklegten. Ihr Quartier bezogen die zehn Sportler zusammen mit ihren drei Trainern und einer Betreuerin in einem eigens gemieteten Blockhaus. Zwar lag im eigentlich schneesicheren Sjusjøen noch kein Schnee, dafür herrschten dort frostige Temperaturen zwischen minus fünf und minus zwölf Grad Celsius, so dass ein Training auf Kunstschnee möglich war.

Die örtliche Kunstschnee-Loipe betrug anfangs noch 3,5 Kilometer Länge, wurde jedoch laufend erweitert bis zuletzt auf 7,5 Kilometer. Auf dieser acht

bis zehn Meter breiten und recht komfortablen Langlaufstrecke, die mehrmals am Tag neu präpariert wurde, herrschten durchweg sehr gute Trainingsbedingungen. Die Wittgensteiner Athleten teilten sich diese Loipe mit Biathleten, Langläufern und Kombinierern verschiedener Nationalkader, unter anderem aus Deutschland, Norwegen und Russland.

Für alle Wintersportler galt allerdings eine vorgeschriebene Fahrtrichtung, damit alle ungehindert ihre Runden absolvieren konnten. Die 90-Meter-Schanze im nahegelegenen Lillehammer wurde ebenfalls zu Beginn des

Lehrgangs ausschließlich mit Kunstschnee präpariert und erst in der zweiten Woche für den Trainingsbetrieb freigegeben. An insgesamt drei Tagen konnten die heimischen Kombinierer mehrmals in Ruhe auf der Sprunganlage trainieren und an ihren Sprungtechniken feilen, bevor das Weltcup-Springen der Damen sowie die Weltcup-Wettkämpfe der Kombinierer begannen. Aus diesem Grund traf man unter anderem auf viele bekannte Weltcupspringer und Kombinierer wie Mario Seidl, Willi Denifl oder Bernhard Gruber, die sich ebenfalls auf ihre anstehenden Wettbewerbe vor-

bereiteten. Zum Abschluss absolvierte das WSV-Team einen Kombinations-Wettkampf mit einem Sprungdurchgang auf der K-90-Schanze sowie einem anschließenden Kombinationslauf – je nach Alter – über sechs bzw. zehn Kilometer in der Loipe. Eine Siegerehrung abends in der Blockhütte rundete diese Leistungskontrolle ab.

Um die schulische Betreuung der Sportler kümmerte sich die nachgereiste Corinna Müller, Lehrerin am Willinger Gymnasium „Upland“. Anders als in Deutschland richtete sich jedoch der mehrstündige Schulunterricht nach den täglichen

Trainingsmöglichkeiten an der Schanze und auf den Loipen aus, so dass zu unterschiedlichen Zeiten gepaukt wurde. Am Wohnzimmerisch ihrer Blockhütte unterrichtete Müller acht Tage lang die Sportler in allen Hauptfächern und ließ sogar Arbeiten schreiben. Zum Beispiel mussten Lukas Wied und Lenard Kersting am Einzeltisch in der Küche ihre jeweiligen Klausuren schreiben. Diese wurden zuvor von den jeweiligen Lehrkräften via E-Mail oder Dropbox nach Norwegen gesendet.

Nun blicken die Sportler erwartungsvoll auf die anstehenden Wettkämpfe.