

Präzision und Schnelligkeit gefragt

WINTERBERG WSV-Athletiktest verlangt den heimischen Skilangläufern und Biathleten einiges ab

Sowohl die Lieblingsübungen als auch jene, die ein Sportler nicht so gerne absolviert, wirkten sich auf das Ergebnis aus.

isa ■ Die Kombination aus Gleichgewicht, Geschicklichkeit und Schnelligkeit ist in den meisten Wettkampfsituationen beim Skilanglauf notwendig, denn ohne diese Fähigkeiten fällt es keinem Sportler leicht auf Skiern zu stehen. Beim dritten Wettkampf der Sommernachwuchscupserie wurde beim Athletiktest des Westdeutschen Skiverbandes (WSV) auf dieses Können Wert gelegt. Der Test zählt fest zur Planung der Skilangläufer.

Der Athletiktest kennzeichnet sich durch den Aufbau der verschiedene Stationen, die Leistung der Schüler und Jugendlichen wird also an unterschiedlichen Faktoren gemessen. Neben einem Hindernisparcours und einem 30 Meter Sprint, bei denen es eher auf die Schnelligkeit gespickt mit Geschicklichkeitselementen beim Parcours ankam, gab es auch Kraftübungen, in denen es auf die Kraftausdauer der Wintersportler ankam.

Dafür waren Übungen wie Liegestütz, Unterarmstütz und Sit-Ups da, um zu schauen für wie lange die Sportler jeweils ihre Kraftausdauer an diesen Stationen unter Beweis stellen konnten. Schrittsprünge durften bei dem Testen der Fitness der Sportler auch nicht fehlen sowie das Hin-und-Her-Springen in zwei kleinen aufgezeichneten Abschnitten. Durch die Vielfalt der Übungen spielten die Kinder ihre jeweiligen Stärken gegenüber der Konkurrenz so aus, dass es in vielen Altersklassen zu einer knappen Entscheidung in der Tageswertung kam und nicht selten waren Plätze durch zwei oder sogar



Nikita Hahn vom VfL Bad Berleburg demonstrierte im Hindernisparcours sein Können. Am Ende belegte er den 3. Platz seiner Altersklasse M 8.

Foto: isa

drei Sportler belegt oder es fehlten bloß ein oder zwei Pünktchen. Denn sowohl die Lieblingsübungen als auch jene, die ein Sportler nicht so gerne absolviert, wirkten sich auf das Endergebnis aus, ohne jegliche Art von Streichergebnissen. Durch die Platzierungen wurden erneut kräftig Punkte für den Nachwuchscup gesammelt.

Außerdem fest etabliert war die Teilnahme der Biathleten, die sowohl als Starter als auch Helfer vor Ort waren. Am Ende des Tages gab es nicht nur die lächelnden Gesichter der Sieger zu sehen, sondern auch die derer, die ihre eigenen Werte aus den Trainingseinheiten oder der vergangenen Jahre verbessern und somit stolz auf sich sein konnten. – Die Ergebnisse:

► **Schüler:** W 7: 1. Julie Pinnen (SC Rückershausen) 7 Punkte ■ W 8: 1. Svea Homrighausen 7 ■ M 8: 1. Niklas Lauber 27; 2. Matti Brandenburger (alle SC Girkhausen) 17; 3. Nikita Hahn (VfL Bad Berleburg) 15 ■ W 9: 1. Ida Tobes 34; 2. Lene Strohmeier (beide SC Bödefeld) 33; 3. Katharina Root 29 ■ M 9: 1. Vegard Motte (beide SC Girkhausen) 33; 2. Jan Fittler (VfL Bad Berleburg) 25; 3. Raphael Nölling (SC Girkhausen) 21 ■ W 10: 1. Emma Nölke (SC Bödefeld) 46; 2. Finja Müller (SK Wunderthausen) 38; 3. Luana Köhler 35 ■ M 10: 1. Felix Körner (beide SK Winterberg) 18; 2. Bastian Schumacher (VfL Bad

Berleburg) 16; Simon Körner (SK Winterberg) 9 ■ W 11: 1. Mara Knipschild (SC Bödefeld) 40; 2. Ida Benner (SK Wunderthausen) 25; 2. Alexandra Root (SC Girkhausen) 25; 2. Antonia Spittel (SV Oberes Banfetal) 25 ■ M 11: 1. Theo Rarbach (SC Bödefeld) 45; 2. David Schmidt (VfL Bad Berleburg) 37; 3. Emil Tobes (SC Bödefeld) 30 ■ W 12: 1. Paula Franz (SC Oberhundem) 39; 2. Christine Joenke (SC Rückershausen) 25; 2. Maïke Dötkotte (SK Winterberg) 25 ■ M 12: 1. Christian Dickel (SC Girkhausen) 30; 2. Felix Witten (VfL Bad Berleburg) 29; 3. Janne Brandenburger (SC Girkhausen) 25 ■ W 13: 1. Mia Tobes 68; 2. Paula Vollmer (beide SC Bödefeld) 66; 3. Olivia Kroll (SK Winterberg) 57 ■ M 13: 1. Bjarne Klein (VfL Bad Berleburg) 65; 2. Fridtjof Motte (SC Girkhausen) 58; 3. Finn Schumacher 46 ■ W 14: 1. Emma Pieper (beide SC Bödefeld) 33; 2. Kiara Dickel (VfL Bad Berleburg) 26; 3. Julia Schüttler (SK Winterberg) 24 ■ M 14: 1. Jan Dragowski (SC Girkhausen) 30; 2. Vitus Vonnahme (SC Neustenberg-Langewiese) 28; 3. Johannes Dickel (SC Girkhausen) 24 ■ W 15: 1. Lea Hollenstein (SK Wunderthausen) 23; 1. Greta Rarbach (SC Bödefeld) 23; 3. Karoline Joenke (SC Rückershausen) 16 ■ M 15: 1. Lars Chlebowski (SC Neustenberg-Langewiese) 12; 2. Mika Lauber (SC Girkhausen) 9.

► **Jugend:** W 16: 1. Martha Hedrich (SK Wunderthausen) 7 ■ M 16: 1. Jonas Schmidt 17; 2. Janne Bernshausen (beide SC Rückershausen) 16; 3. Finn Homrighausen (SC Girkhausen) 9 ■ W 18: 1. Bente Rekowski 14; 2. Hermine Joenke (beide SC Rückershausen) 7