

# Fitness überprüft

## Skilangläufer starten mit Athletiktest in die Sommersaison

isa Winterberg. Nach dem Abschluss der Wintersaison und einer Trainingspause, fiel am vergangenen Wochenende der Startschuss für die Sommersaison der Skilangläufer. Als erster Wettkampf des Sommercups stand in Winterberg ein Athletiktest auf dem Plan. Dies bedeutete für die Sportler, dass gleich am Anfang der Saison ihre Fitness überprüft wurde.

Denn neben kraftausdauernden Übungen und Schnellkraft wurde unter anderem auch die Geschicklichkeit im Hindernisparcours getestet – und wie präzise diese noch sein muss, wenn sich das Ganze einmal auf Zeit abspielt. In den sechs Disziplinen – Hindernisparcours, Sprint, Unterarmstütz, Schrittsprünge, Liegestütz, Sit-Ups und das Springen in zwei kleinen aufgezeichneten Abschnitten – gaben die Sportler ihr Bestes. Daher waren für viele die dann doch ungewohnt großen Pausen zwischen den Belastungen von Vorteil, um sich wieder zu erholen.

Da bei diesem Wettkampf viele verschiedene Techniken und Übungen abgefragt wurden, konnten die Kinder ihre Stärken und Schwächen so ausspielen, dass es gleich in mehreren Altersklassen Doppelungen der Plätze gab. Somit war der ein oder andere Sieg bis zuletzt noch nicht sicher, da auch die letzte Station sich hätte negativ auf das Ergebnis auswirken können. Am Ende des Tages gab es daher nicht nur die lächelnden Gesichter der Sieger zu sehen, sondern auch derer, die ihre eigenen Werte aus den Trainingseinheiten oder der vergangenen Jahre verbesserten und somit stolz auf sich sein konnten. – Die Ergebnisse im Überblick:

► **Schüler:** W 7: 1. Svea Homrighausen (SC Girkhausen) 13 Punkte; 2. Hannah Döbbeler (SC Oberhundem) 8 ■ W 8: 1. Ida Tobes 18; 2. Lene Strohmeier (beide SC Bödefeld) 17; 3. Tabea Joenke (SC Rückerhausen) 7 ■ M 8: 1. Jan Fitler (VfL Bad Berleburg) 30; 1. Ben Riedesel (SK Wunderhausen) 30; 3. Vegard Motte (SC Girkhausen) 22 ■ W 9: 1. Emma Nölke (SC Bödefeld) 25; 2. Luana Köhler (SK Winterberg) 17; 3. Hanne Vollmer 16 ■ M 9: 1. Rudi Wilmers (beide SC Bödefeld) 32; 2. Bastian Schuhmacher (VfL Bad Berleburg) 28; 3. Felix Körner (SK Winterberg) 23 ■ W 10: 1. Mara Knipschild (SC Bödefeld) 30; 2. Wiebke Klose (SC Girkhausen)



*Tabea Joenke (SC Rückerhausen) beim Absprung zur Flugrolle auf dem Hindernisparcours.*

*Foto: isa*

23; 3. Lucia Harbeck (SK Winterberg) 22 ■ M 10: 1. Theo Rabach (SC Bödefeld) 23; 2. David Schmidt (VfL Bad Berleburg) 22; 3. Benedikt Weller (SK Wunderhausen) 15 ■ W 11: 1. Paula Franz (SC Oberhundem) 32; 2. Christine Joenke (SC Rückerhausen) 24; 3. Fiona Reichling (SC Oberhundem) 21 ■ M 11: 1. Janne Brandenburger 21; 2. Christian Dickel (beide SC Girkhausen) 20; 3. Lorenz Pieper 19 ■ W 12: 1. Paula Vollmer 67; 2. Mia Tobes 60; 3. Lia Klauke 54 (alle SC Bödefeld) ■ M 12: 1. Finn Schuhmacher (SC Bödefeld) 47; 2. Fridtjof Motte (SC Girkhausen) 28; 3. Moritz Lauber (SV Oberes Banfetal) 24 ■ W 13: 1. Tilla Lauber (SC Girkhausen) 36; 1. Kira Gierse (SC Bödefeld) 36; 3. Kiara Dickel (VfL Bad Berleburg) 30 ■ M 13: 1. Jan Dragowski 31; 2. Johannes Dickel (beide SC Girkhausen) 28; 3. Moritz Lauber (SV Oberes Banfetal) 24 ■ W 14: 1. Lea Hollenstein (SK Wunderhausen) 45; 2. Mailin Dickhaut (SC Rückerhausen) 42; 2. Liv Spies (SC Neustaenberg-Langewiese) 42 ■ M 14: 1. Luca Knipschild (SC Bödefeld) 7 ■ W 15: 1. Pauline Brune (SC Neustaenberg-Langewiese) 24; 2. Martha Hedrich (SK Wunderhausen) 21; 3. Jule Richmann (SC Neustaenberg-Langewiese) 19 ■ M 15: 1. Jonas Schmidt (SC Rückerhausen) 49; 2. Finn Luis Tielke (SC Neustaenberg-Langewiese) 43; 3. Ansgar Klein (VfL Bad Berleburg) 42.

► **Jugend:** W 16: 1. Hermine Joenke 6 Punkte ■ W 18: 1. Bente Rekowski (beide SC Rückerhausen) 24; 2. Finnja Lauber (SC Girkhausen) 17; 3. Isabelle Gütting (SV Oberes Banfetal) 16 ■ M 18: 1. Birger Hartmann (VfL Bad Berleburg) 14; 2. Till Hartmann (SC Rückerhausen) 7.

► **Senioren:** **Frauen:** 1. Melina Schöttes (SC Oberhundem) 7 Punkte ■ **Männer:** 1. Sebastian Marburger (SK Wunderhausen) 7.