

Durchhaltewettbewerb beim Unterarmstütz

95 Skisportler beim Athletiktest in Winterberg

Winterberg. Skilanglauf und Biathlon sind in erster Linie Ausdauersportarten, doch ohne eine gute Rumpfmuskulatur und Beweglichkeit geht in der Spitze nichts. Deshalb zählt eine Überprüfung der allgemeinen Athletik in Form eines Wettkampfs seit Jahren zur Sommervorbereitung der Skisportler.

Der „Lieblingstermin“ der Athleten ging am Samstag in der Turnhalle des Gymnasiums in Winterberg über die Bühne und wurde als dritter Wettkampf in die Sommercup-Serie des Nordischen Skivereins Rothaargebirge gewertet, der auch als Ausrichter fungierte. Alle Stammvereine stellten Helfer, die sich an den einzelnen Stationen verteilten.

Jonas Schmidt ist der Schnellste

95 Langläufer und Biathleten nahmen teil und absolvierten eine Art Siebenkampf, der es in sich hatte. Neben einem Hindernislauf zählten ein 30-Meter-Sprint, der Unterarmstütz, Schrittsprünge, Pendelsprünge, Liegestütz und Sit-ups (je mit Zeitvorgabe) zum Parcours. Die Summe der Platzziffern je Altersklasse und Station bildeten die Tageswertung.

Für die älteren Sportler war der Test zugleich eine Vorbereitung auf die Sommerleistungskontrolle des DSV in Blankenburg, wo in drei Wochen der erste Deutschlandpokal der Saison stattfindet. Hierzu gehört ein recht ähnlicher Athletiktest.

Jonas Schmidt vom SC Rückershausen schaffte mit 4,30 Sekunden die Tages-Bestzeit im 30-Meter-Sprint und gewann in der U16, der ältesten vertretenen Klasse bei den Jungs, ganz knapp vor seinem Vereinskameraden Janne Bernshausen. Könige im Unterarmstütz (mit Beibewegung) wurden zwei U9-Sportler: Ida Tobes (SC Bödefeld) hielt 5:17 Minuten durch, Vegard Motte (SC Girkhausen) schaffte immerhin 4:36 Minuten.

Individuelle Entwicklung im Fokus

„Vor allem geht es bei diesem Test darum, bei Jedem im Detail zu gucken, wie die Entwicklung im Vergleich zum Vorjahr ist“, sagt Langlauf-Landestrainer Stefan Kirchner: „So können wir das Training in Absprache mit dem Heimatverein abstimmen, wenn etwas nicht passt oder wenn es Defizite gibt.“