



Die jüngeren Läufer mussten sich beim Technik-Crosslauf in Girkhausen auf dem Weg durch die Reifen ordentlich strecken, am Ende lag Johannes Dickel (Startnummer 45) vom SC Girkhausen deutlich vorne, was bei den Mädchen auch auf Vereinskollegin Tilla Lauber (53) zu traf.

Foto: mst

Großer Andrang auf der Steinert

GIRKHAUSEN Zweite Station der Sommercup-Serie: 136 Aktive beim Technik-Crosslauf

Während Baumstümpfe als Trittstufen in unterschiedlichen Höhen dienten, mussten Reifen durchquert und Holzstangen unter- bzw. überquert werden.

mst ■ Vor einer Woche mussten 115 Nachwuchssportler beim Inliner-Geschicklichkeitswettbewerb in Bad Berleburg zum Auftakt des Sommercups im Skibezirk Rothaar ihre koordinativen Fä-

Kilometer verteilt waren insgesamt sechs Aufgaben verstreut.

Während Baumstümpfe als Trittstufen in unterschiedlichen Höhen dienten, mussten Reifen durchquert und Holzstangen unter- bzw. überquert werden. Natürlich durften auch die Baumstämme als Balance-Übung nicht fehlen oder es musste bei einem kleinen Slalomlauf kurz mal die Laufrichtung geändert werden, während man beim Laufen einer „8“ auch auf die Konkurrenz Acht geben musste. Immerhin verschonte der Regen mit Ausnahme weniger Tropfen zu Beginn den Nachwuchs, etwas rutschig war es natürlich trotzdem und kühl ohnehin, was den Wintersportlern jedoch die geringsten

Fridtjof Motte (SC Girkhausen) 4:44,2; 3. Pascal Hofrichter (SC Oberhundem) 5:45,5.

► **2 km:** U10 weiblich: 1. Tilla Lauber (SC Girkhausen) 10:00,0 Minuten; 2. Zoe Abrams (SC Rückershausen) 10:29,5; 3. Danielle Paysan 10:43,0. U10 männlich: 1. Johannes Dickel 9:24,2; 2. Paul Althaus (alle SC Girkhausen) 9:51,0; 3. Silas Wied 9:56,7. U11 weiblich: 1. Elin Rekowski (beide SC Rückershausen) 10:29,4; 2. Celine Behle (SC Willingen) 10:41,1; 3. Lea Hollenstein (SK Wunderthausen) 10:42,3. U11 männlich: 1. Ole Einar Saure (SC Willingen) 8:58,1; 2. Mika Wunderlich (SC Rückershausen) 9:32,2; 3. Jan Vollmer (SC Bödefeld) 10:08,9.

higkeiten unter Beweis stellen. Am vergangenen Samstag stand bei der direkt folgenden zweiten Station vor allem der Ausdaueraspekt im Mittelpunkt.

Koordination und Geschicklichkeit waren auf der Girkhäuser Steinert gleichwohl ebenfalls gefragt, denn der so genannte Technik-Crosslauf verband exemplarisch die unterschiedlichen Anforderungen des nordischen Skisports in einem Sommerwettkampf. Vor etwa zehn Jahren transformierte der Skibezirk Rothaar sein Sommerprogramm für den nordischen Skisport bzw. genauer den Langlauf weg von einer reinen Rollski-Serie, hin zu einem breiter aufgestellten Wettkampfangebot, das sich vor allem an den Nachwuchs richtet. Nicht zuletzt der Andrang an den vergangenen beiden Wochenenden beweist wohl, dass das Konzept im heimischen Sport auf Gegenliebe stößt.

Der Ski-Club (SC) Girkhausen konnte stolze 136 Teilnehmer ausschließlich aus dem Bereich der Kinder und Jugendlichen bzw. Junioren oberhalb der Skihütte begrüßen. Neben den dominierenden Wittgensteinern und dem SC Oberhundem aus dem Skibezirk Rothaar waren auch wieder eine Delegation des SC Bödefeld aus dem Hochsauerland, der Biathlon-Nachwuchs des VfL Bad Berleburg und des SK Winterberg sowie einige hessische Gäste vom SC Willingen oder SC Usseln am Start.

Wenngleich die Ausrichtung der insgesamt jeweils fünf Stationen unter den heimischen Vereinen ein Stück weit rotiert, kehren doch einige Standorte immer wieder. So war der SC Girkhausen in den vergangenen Jahren regelmäßig Ausrichter des Technik-Cross-Wettkampfes und hatte auch in diesem Jahr wieder eine abwechslungsreiche Laufstrecke sowie die entsprechenden Stationen zur Förderung des Bewegungstalents und der Koordinationsfähigkeit vorbereitet. Auf einem

Probleme bereiten sollte. Auf den etwas älteren Nachwuchs wartete noch eine kleine Zusatzschleife mit einer insgesamt siebten Station.

Zur Unterstützung der Bergauf-Schrittsprünge als langlaufspezifische Bewegungsform kamen dort auch die Stöcke zum Einsatz. Um die Ausdauerfähigkeiten noch weiter zu fordern, mussten die entsprechenden Runden natürlich zu meist mehrfach absolviert werden. Zusätzlich führten ganz im Sinne eines Crosslaufes einige Passagen durch den Wald und forderten die jungen Läufer zusätzlich. Nachdem die insgesamt einsteigerfreundlichen Angebote des Sommercups traditionell zu Beginn auf dem Programm stehen und somit nun schon wieder Geschichte sind, geht es jetzt erst einmal in die Sommerpause, die für den ambitionierten nordischen Nachwuchs keine Trainingspause ist. Im Anschluss folgen die etwas spezifischeren Rollski-Wettbewerbe, bevor der Abschluss einmal mehr in Form des Herbstwaldlaufs erfolgen wird.

Der Blick auf die Siegerpodeste des Technik-Crosslaufs:

► **0,5 km:** U4 männlich: 1. Bjarne Fischer 10:15,7 Minuten. U5 männlich: 1. Vegard Motte (beide SC Girkhausen) 5:58,8. U6 weiblich: 1. Amelie Richter (VfL Bad Berleburg) 5:02,5. U6 männlich: 1. Lasse Grauel 4:42,2; 2. Elias Eckhardt (beide SC Girkhausen) 5:10,7. U7 weiblich: 1. Lorena Treude (SK Wunderthausen) 4:27,8. ► **1 km:** U8 weiblich: 1. Paula Franz (SC Oberhundem) 5:16,9 Minuten; 2. Christine Joenke 6:41,6. U8 männlich: 1. Christian Dickel 5:03,6; 2. Mattis Grauel (beide SC Girkhausen) 5:17,8; 3. Gabriel Neugebauer (Recklinghäuser LC) 5:23,5. U9 weiblich: 1. Alice Vollmer (SC Bödefeld) 5:08,6; 2. Olivia Kroll (SK Winterberg) 5:32,4; 3. Lotta Bultmann (VfL Bad Berleburg) 5:35,3. U9 männlich: 1. Paul Bernshausen (SC Rückerhausen) 4:40,4; 2.

► **2,5 km:** U12 weiblich: 1. Ilva Kesper (SC Willingen) 11:59,9 Minuten; 2. Lina Lauber (SC Girkhausen) 12:54,3; 3. Lia Köster (SC Bödefeld) 12:56,0. U12 männlich: 1. Lukas Wied 11:43,5; 2. Jonas Schmidt (SC Rückerhausen) 12:42,1; 3. Aron Kroll (SK Winterberg) 12:33,0. U13 weiblich: 1. Isabel Neugebauer (Recklinghäuser LC) 12:08,8; 2. Emily Schneider (SC Rückerhausen) 12:24,1; 3. Lisa Witten (VfL Bad Berleburg) 12:25,1. U13 männlich: 1. Linus Kesper (SC Willingen) 11:21,8; 2. Jan Malte Strack 11:48,6; 3. Janosch Wunderlich (beide SC Rückerhausen) 12:19,2.

► **3 km (mit Stöcken):** U14 weiblich: 1. Bente Rekowski (SC Rückerhausen) 15:33,5; 2. Finnja Lauber (SC Girkhausen) 15:34,8; 3. Tabea Peters (SC Bödefeld) 16:43,9. U14 männlich: 1. Max Bernshausen (SC Rückerhausen) 15:28,2; 2. Justin Behle (SC Willingen) 16:11,1; 3. Fynn Peis (SC Neuastenberg-Langewiese) 16:23,0. U15 weiblich: 1. Nora Wilke 14:57,4; 2. Lieke Peters (beide SC Usseln) 15:40,8; 3. Jessica Keudél (SC Willingen) 15:50,8. U15 männlich: 1. Birger Hartmann (VfL Bad Berleburg) 13:23,0; 2. Max-Till Saure (SC Usseln) 13:30,3; 3. Till Hartmann (VfL Bad Berleburg) 15:07,4.

► **4,5 km (mit Stöcken):** U16 weiblich: 1. Jessica Schreiber (VfL Bad Berleburg) 24:31,9 Minuten; 2. Johanna Hartmann (SK Winterberg) 25:05,2; 3. Annika Marburger 25:58,4. U18 weiblich: 1. Charlotte Küpper (beide SK Wunderthausen) 24:09,9; 2. Melina Schöttes (SC Oberhundem) 24:57,4; 3. Juliana Dienst (SK Wunderthausen) 26:00,2.

► **6 km (mit Stöcken):** U16 männlich: 1. Bastian Peters (SC Bödefeld) 33:02,5; 2. Lukas Nölling (TuS Erndtebrück) 34:26,2. U18 männlich: 1. Elias Homrighausen 26:22,1. Junioren U20: 1. Sebastian Marburger (beide SK Wunderthausen) 26:56,0; 2. Nils Weirich (TGV Schotten) 27:58,6.