

# Gneckow optimistisch: „Werden nicht so schlecht aussehen“

Kombinierer des SC Rückerhausen hervorragend auf den Deutschen Schülercup vorbereitet. Skispringen bei minus 17 Grad

Von Florian Runte

**Rückerhausen.** Die ersten Stunden im Auto in Richtung Bayern führten noch durch die tiefe Dunkelheit: Heute morgen um fünf Uhr ging es los für die Nordischen Kombinierer des SC Rückerhausen. Sie stellen drei Viertel der Sportler, die den Westdeutschen Skiverband am Samstag und Sonntag beim Deutschen Schülercup der Altersklasse S14/S15 in Rastbüchl vertreten.

Neben Emily Schneider, Pascal Horn und Lukas Wied vom SC Rückerhausen ist noch Marie Nahrung vom SK Winterberg dabei. Betreut wird das Quartett von Landestrainer Jens Gneckow und Thomas Wunderlich, Vereinstrainer beim SCR.



**Pascal Horn (SC Rückerhausen) beim Deutschen Schülercup im Februar.**

„Ich bin relativ gelassen, aber die Kinder sind schon sehr nervös. Wir müssen sehen, dass wir diese Anspannung in den Griff bekommen“, sagt Jens Gneckow. Als weitere Herausforderung könnte sich am Dreiländereck von Deutschland, Österreich und Tschechien der starke Schneefall erweisen, der für das Wochenende gemeldet ist. Die Präparation der Baptist-Kinzler-Schanze (HS 78), eine Naturschneeschanze, wird eine Herausforderung.

## **600-800 Trainingsstunden seit April**

WSV-Trainer Gneckow traut seinen Schützlingen zu, auch ganz vorne mitzulaufen. „Wir werden nicht so schlecht aussehen, denn wir sind gut durchs Jahr gekommen. Es gab keinen längeren Ausfall“, freut sich der

Niedersfelder, der die Kombinierer für ihren Fleiß lobt. 600 bis 800 Trainingsstunden seien seit April zusammengekommen, also im Schnitt etwa zweieinhalb pro Tag – trotz Schule und der Tatsache, dass freie Tage den Schnitt stark senken.

Da es für die Kombinierer viele, teils entgegengerichtete Eigenschaften unter einen Hut zu bringen gilt, ist das Training gewohnt vielseitig. Ausdauer für die Loipe, aber auch Dynamik und Beweglichkeit für das Springen sind gefragt – und Kraft natürlich, die wichtig für die Stabilität ist. „Auch bei den 14- und 15-Jährigen machen sie teilweise schon Kniebeugen mit dem doppelten Körpergewicht“, verrät Gneckow

So wie die heimischen Biathleten und Langläufer waren auch die

Kombinierer für gut zwei Wochen im norwegischen Sjusjøen einquartiert. „Dort haben wir unser geplantes Trainingspensum sogar mehr als erfüllt“, freut sich Thomas Wunderlich vom SC Rückerhausen.

Vor allem in puncto Springen wurde in Norwegen viel getestet, zwei Mal täglich ging es auf die Schanze – einmal sogar bei minus 17 Grad. Eine Grenzerfahrung. „Als im Aufwärmraum das Blut zurück in die Füße kam, tat es richtig weh“, schmunzelt Mika Wunderlich, für den es in der S13 im Januar losgeht.

Im Vorjahr, eine Altersklasse tiefer, belegte das nun startende SCR-Trio in der Gesamtwertung die Plätze 2 (Lukas Wied/S13), 5 (Emily Schneider/S12-14) und 13 (Pascal Horn/S14).