

SC Rückershausen: Tagsüber trainieren, abends studieren

Nordische Kombinierer des Wittgensteiner Clubs finden beim Lehrgang im norwegischen Sjusjøen perfekte Bedingungen vor

Lillehammer/Sjusjøen. Mit einem achttägigen Lehrgang des Westdeutschen Skiverbandes im norwegischen Sjusjøen haben sich fünf Nordische Kombinierer des Ski-Club Rückershausen auf die kommende Wintersaison vorbereitet. Lukas Wied, Mika Wunderlich, Emily Schneider, Ryan Horn und Sean Steenbakkers teilten sich in dieser Zeit zusammen mit drei Athleten des SK Winterberg sowie drei Trainern und einer Haushaltshilfe vor Ort eine Blockhütte.

Anders als im Vorjahr war diesmal ausreichend Naturschnee vorhanden, so dass der Einstieg in die Loipe direkt vor der Hütte erfolgte. Von dort aus konnten die Sportler über

ein sehr weit verzweigtes Loipennetz von circa 350 Kilometer zu allen umliegenden Sportstätten bis nach Lillehammer oder Hafjell gelangen.



Die Nordischen Kombinierer des SC Rückershausen finden beim WSV-Lehrgang in Norwegen perfekte Trainingsbedingungen vor.

Mit Hilfe der Loipen-App (Skisport) verschafften sich die Trainer des WSV vor Ort sehr schnell einen Überblick darüber, welche Langlauf-

FOTO: VEREIN

strecken frisch gespurt wurden, so dass die besten Routen für das Training quasi per Smartphone initiiert wurden. Von Vorteil war ebenfalls die zentrale Lage nahe zweier Biathlon- und Langlaufstadien, in denen die Nachwuchs-Kombinierer durch das Licht der Flutlichtanlagen auch noch am frühen Abend trainieren konnten. Nebenbei herrschte ein Flair von Profisport, da sich die Rückershäuser die Loipen und Schanzen mit der deutschen Nationalmannschaft der Skisprungfrauen sowie zahlreichen Weltcupstartern (Biathleten, Nordische Kombinierer und Langläufer) aus der ganzen Welt teilten, die sich auf den Weltcup-Auftakt am 7. bzw. 8. Dezember 2019 in

Lillehammer vorbereiteten.

Da der Lehrgang während der Schulzeit stattfand, wurden die Schüler von ihrer mitgereisten Lehrerin Julia Callies vom Winterberger Geschwister-Scholl-Gymnasium betreut. Neben zwei bis drei Trainingseinheiten pro Tag holten die Jugendlichen den Stoff aus Deutschland meistens bis zu den späten Abendstunden nach und schrieben zudem auch Klausuren in der Blockhütte. Insgesamt zogen die Verantwortlichen des WSV und des SC Rückershausen ein positives Resümee, da die Sportler ihr komplettes Trainingspensum erfüllten, obwohl der diesjährige Aufenthalt sogar zwei Tage weniger umfasste.