

# Trainingslager mit Loipen-App und Klausuren am Abend

Skiclub Rückershausen absolviert Lehrgang in Norwegen. Beste Verhältnisse und viel Wintersport-Prominenz in Lillehammer

**Sjusjoen/Lillehammer.** Unter perfekten Bedingungen haben insgesamt neun Sportler des SC Rückershausen und SK Winterberg im norwegischen Sjusjoen und Lillehammer trainiert. Betreut wurden sie von ihrem Landestrainer Jens Gneckow, SCR-Trainer Thomas Wunderlich und SKW-Trainer Alfred Grosche.

Bereits bei Ankunft lagen ca. 70 cm Schnee in Sjusjoen und es waren wesentlich mehr Loipen gespurt, als in den vergangenen Jahren. In dieses, fast 350 km lange, Loipen-Netz konnte man direkt von der Unterkunft einsteigen und bis nach Lillehammer laufen. Dazu hat sich das WSV-Team jeweils in zwei Gruppen aufgeteilt, um ein alters- und leistungsorientiertes Training zu ermög-

lichen. Auf der 90-Meter-Olympiaschanze in Lillehammer fand zusammen mit den Weltcupsportlerinnen im Spezialsprung, sowie mit zahlreichen internationalen Kombiniern das mehrmalige Sprungtraining statt. Berührungspunkte zu den großen Vorbildern gab es keine. Auch in den Loipen haben die heimischen Sportler sehr bekannte Gesichter angetroffen – unter anderem auch die norwegische Biathlon-Legende Ole Einar Bjørndalen.

## Technik hilft beim Training

Per Smartphone-App hatte Landestrainer Jens Gneckow täglich die geeigneten Langlaufstrecken herausgesucht und festlegt. Via Satellit sieht man live die jeweilige Position

der verschiedenen Pistenraupen. Eine farbliche Darstellung sorgt für die wichtige Unterscheidung, vor wie viel Stunden eine Loipe zuletzt präpariert wurde.

Für die schulische Betreuung war Julia Padberg als Gymnasiallehrerin aus Winterberg verantwortlich. Sie hat die WSV-Sportler eine Woche lang täglich zwischen zwei bis drei Stunden in den Hauptfächern unterrichtet und sogar einige Klausuren schreiben lassen. Die Sportler haben einen gut organisierten und zugleich anspruchsvollen Lehrgang als Vorbereitung für die Winterwettkämpfe absolviert. Alle Teilnehmer sind gesund zurückgekehrt und blicken erwartungsvoll auf die kommenden Veranstaltungen.



**Die Kombinierer des SC Rückershausen hatten bei ihrem Trainingslager in Norwegen beste Bedingungen, um sich auf die Saison vorzubereiten.**

FOTO: VEREIN