



Ab der U16 enthielt die Strecke eine Mini-Abfahrt, die eine kurze Erholungschance bot. Hier lassen es Jessica Schreiber (l.) und Jonathan Pieper (r.) rollen. FOTO: RUNTE

Biathleten sind auf einem guten Weg

Skiroller-Rennen des SC Rückershausen mit großer Beteiligung und vielen Neulingen. Hinauf zum Nixenfeld ist vor allem eine gute Lauftechnik gefragt

Von Florian Runte

Rückershausen/Weide. Rekordbeteiligung beim Skiroller-Berglauf des SC Rückershausen: Mit 115 Teilnehmern überprüften beim schweren Lauf vom Industriegebiet in den Espen bis hinauf zum Nixenfeld in Weide deutlich mehr Wintersportler ihre Form als in den Vorjahren. Einerseits, weil viele Neulinge den Weg zum Langlauf gefunden haben, aber auch, weil die Veranstaltung diesmal zur Sommer-Wettkampfsreihe der Biathleten zählte. Gelaufen wurde in klassischer Technik und mit mehreren Technik-Prüfungen: Schlupftoren, einem Slalomparcours, „Achten“ und Zonen ohne Stockeinsatz.

Große Leistungssprünge

Aus den Reihen der Skijäger kletterten übrigens mehrere auf die höchste Stufe des Podests, als an der Skihütte des SC Rückershausen die Siegerehrung durchgeführt wurde. „Für uns ging es hier darum, zu sehen, ob das Training an-

Wettkampf-Häufung bringt den SCR in Helfer-Not

■ Weil die **Skispringer** Wettkämpfe im Harz bestritten und die **Ski-Inline-Mannschaft** in Hesselbach antrat – jeweils mit Eltern und Betreuern – musste

der SC Rückershausen mächtig Klinken putzen, um 40 Helfer für den Berglauf zusammen zu bekommen. Dieser verlief glatt und war nach 80 Minuten beendet.

schlägt“, erklärte Jürgen Wirth, Trainer aus den Reihen des VfL Bad Berleburg und freute sich: „Das ist der Fall.“

Legt man die Ergebnislisten des vergangenen Jahres und die vom Sonntag nebeneinander, sind fast ausnahmslos Verbesserungen festzustellen – teils sogar erheblich. Ein Beispiel ist Janne Bernshausen vom SC Rückershausen, der sich in 10:33 Minuten über 2,5 Kilometer innerhalb eines Jahres um satte 91 Sekunden verbesserte. Biathletin Lisa Witten vom VfL Bad Berleburg drückte ihre Zeit um 67 Sekunden, U18-Langläuferin Isabell Schmidt (SC Rückershausen) um 58 Sekunden – Sprünge, die unter-

halb der U10 fast Standard sind.

„Man muss allerdings eine kleine Klammer um die Ergebnisse setzen, weil die Skiroller-Modelle teils sehr unterschiedlich sind“, verwies Langlauf-Landestrainer Stefan Kirchner darauf, dass sämtliche Faktoren berücksichtigt werden müssen. Kirchner schaute auch auf die Lauftechnik: „Man konnte gut sehen, wer guten Vortrieb hat und wer sich auch über längere Zeit voll konzentrieren kann – und wer eben nicht.“

Dass die Biathleten und Langläufer am Sonntagmorgen im Einzelstart gegeneinander antraten, verlängert im Prinzip das häufig gemeinsame Training der vergange-

„Man muss eine kleine Klammer um die Ergebnisse setzen.“

Stefan Kirchner verweist auf unterschiedliche Skiroller-Modelle

nen Wochen – sogar einige Trainingslager buchten die Gruppen gemeinsam. Mit Birger Hartmann (VfL Bad Berleburg) und Jan Stöben (SK Wunderthausen) hat sich dadurch ein leistungsmäßig gleichwertiges U16-Pärchen gefunden, das am Sonntag nur eine Sekunde auseinander lag.

Wichtige Wettkämpfe stehen bevor

In den kommenden Wochen wird allerdings Disziplinen-spezifischer trainiert, denn in drei bzw. vier Wochen stehen mit dem Deutschen Biathlon-Schülercup und der Herbst-Leistungskontrolle der Langläufer bereits entscheidende Wettkämpfe im Kalender.