



Die Wittgensteiner Sportler fühlten sich auf der weit über Norwegens Grenzen hinaus bekannten Anlage in Lillehammer pudelwohl: (v. l.) Emily Schneider, Mika Wunderlich und Lukas Wied. Foto: Verein

Auch bei Flutlicht gesprungen

SJUSJOEN / LILLEHAMMER Kombinierer mit einem anspruchsvollen Norwegen-Lehrgang

Für die Athleten des Ski-Clubs Rückershausen stand neben den sportlichen Prüfungen auch Schulunterricht auf dem Programm.

sz ■ Die fünf Nordischen Kombinierer Ryan Horn, Mika Wunderlich, Lukas Wied, Emily Schneider und Pascal Horn vom Ski-Club (SC) Rückershausen nahmen aktuell an einem zweiwöchigen Norwegen-Lehrgang des Westdeutschen Skiverbandes (WSV) teil. Zusammen mit vier Trainingskollegen aus Winterberg bereiteten sich die Oberlahntaler über die Dauer von zwei Wochen intensiv und bei optimalen Bedingungen auf die bevorstehende Wintersaison vor. Betreut wurden sie während dieser Zeit von ihrem Landestrainer Jens Gneckow sowie von Alfred Grosche (SK Winterberg) und Thomas Wunderlich (SC Rückershausen).

Der norwegische Ort Sjusjoen befindet sich knapp 20 Kilometer nordöstlich von Lillehammer und ist mit seinem mehr als 350 Kilometer langen Loipennetz besonders bei Langlauf-Sportlern bekannt geworden. Dort herrschten während des

Lehrgangs durchweg gute Schneebedingungen für das Langlauf-Training, aber auch die Schanzenanlage in Lillehammer war bestens für das Sprung-Training präpariert. An mehreren Tagen absolvierten die Wittgensteiner Kombinierer bei teilweise arktischen Temperaturen von bis zu minus 17 Grad ihre Sprünge auf der 90-Meter-Olympiaschanze. Zeitgleich zu den Frauen des deutschen A-Kaders absolvierten auch die Wittgensteiner in je zwei Trainingseinheiten morgens und abends ihre Sprünge – die letzten Versuche oftmals sogar im Dunklen bei Flutlicht.

In den Pausen nutzten die SC-Athleten ihre Wartezeiten für Gespräche und Fotos unter anderem mit Gregor Schlierenzauer (Skisprung-Weltcup-Sieger aus Österreich), Jarl Magnus Riiber und dessen Bruder Harald Johnas Riiber (Weltklasse-Kombinierer aus Norwegen) sowie mit den deutschen Spezialspringerinnen Carina Vogt, Katharina Althaus und Svenja Würth. Marie Naehring und Emily Schneider trafen nach ihrer Junioren-Meisterschaft in Klingenthal wiederholt auf Bundestrainer Andreas Bauer, der übrigens eine Woche später die deutschen Frauen zum Sieg in Lillehammer führte.

Nach der ersten Woche gesellten sich auch die heimischen Langläufer und Biathleten hinzu. Alle Sportler hatten ihre Quartiere in Blockhütten bezogen, die al-

lerdings zwei bis fünf Kilometer auseinander lagen. Neben den täglichen Trainingseinheiten gehörte auch der Schulunterricht zum Alltag der Sportler. Diese wichtige Aufgabe übernahm acht Tage lang die extra mitgereiste Julia Padberg aus Girkhausen. Zwischen den Trainingseinheiten pendelte sie von Hütte zu Hütte, um mit den Kombinierern, Langläufern und Biathleten den aktuellen Schulstoff zu pauken. Die Sport- und Mathematiklehrerin vom Winterberger Geschwister-Scholl-Gymnasium unterrichtete in Norwegen alle wichtigen Fächer in Einzelbetreuung am Küchentisch und ließ sogar einige Arbeiten schreiben. Diese waren zuvor per E-Mail nach Norwegen durchgegeben worden.

Per Loipen-App *Skisporet.no* planten die Trainer ihre Trainingsrouten. Fast täglich erfolgte jedoch die letzte Einheit unter Flutlichtbedingungen zwischen 16 bis 19 Uhr in einem der drei nahegelegenen Langlauf-Stadien bei Suijso mit jeweils 15 Kilometer Flutlichtbeleuchtung. Das Birkebeiner Olympiastadion gehört zu den bekanntesten Trainings- und Wettkampfstätten in Europa. „Jedenfalls konnten die Kombinierer ihr geplantes Trainingspensum mehr als erfüllen und gehen gut vorbereitet in die neue Wettkampfsaison im Winter 2017/18“, resümierte SCR-Trainer Thomas Wunderlich.