



Die besondere Kulisse sorgte bei den Nachwuchssportlern für gute Stimmung. Die Nordischen Kombinierer profitierten in Skandinavien von einem starken Winter. Fotos: Verein

Beste Bedingungen vorgefunden

LILLEHAMMER / SJUSJØEN Nordische Kombinierer absolvieren Trainingslager in Norwegen

Da dieser Lehrgang während der Schulzeit stattfand, wurden die Schüler von ihrer mitgereisten Lehrerin Julia Callies betreut.

sz ■ Die Nordischen Kombinierer des SC Rückershausen und des SK Winterberg erhielten jetzt in Norwegen ihren letzten Schliff für die bevorstehende Wintersaison. Ihr Quartier hatte die zehnköpfige Gruppe zusammen mit drei Trainern und einer Haushaltskraft in einer Blockhütte mit Selbstversorgung in Sjusjøen bezogen.

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 rund 350 Kilometern zu allen umliegenden Sportstätten bis nach Lillehammer oder Hafjell gelangen. Von Vorteil war ebenfalls ihre zentrale Lage, nahe an zwei Biathlon- und Langlaufstadien mit ihrer wichtigen Beleuchtung für

die dunkle Jahreszeit. Mit Hilfe einer Loipen-App („Skisporet“) verschafften sich die Sportler vor Ort sehr schnell einen Überblick darüber, welche Langlaufstrecken frisch gespurt waren.

Eine farbliche Darstellung sorgte für die wichtige Unterscheidung, vor wie viel Stunden eine Loipe zuletzt präpariert wurde. Per Smartphone suchten ihre Trainer die geeigneten Langlaufstrecken für die verschiedenen Gruppen heraus und



Perfekte Trainingsbedingungen herrschten mit bis zur acht Meter breiten Loipen, die fast täglich frisch präpariert wurden.

legten die täglichen Trainingsrouten fest. Da dieser 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, lernten die Sportler teils bis spät in die Abendstunden und schrieben auch Klausuren in der Blockhütte.

Ihre Trainingsstätten – Schanze und Loipen – teilten sich die Rückershäuser mit der deutschen Nationalmannschaft der Skisprungdamen sowie zahlreichen Weltcupstärtern (Biathleten, Nordische Kombinierer und Langläufer) aus der ganzen Welt, welche sich auf ihren Weltcup-Auftakt in Lillehammer vorbereiteten. Aus terminlichen Gründen war der Norwegenaufenthalt diesmal zwei Tage kürzer als in den vergangenen Jahren. Dank eines gestrafften Ablaufs erfüllten die Sportler dennoch das geplante Trainingsprogramm komplett. Die Sportler haben einen gut organisierten und zugleich anspruchsvollen Lehrgang als Vorbereitung für die Winterwettkämpfe absolviert. Alle Teilnehmer blicken nun erwartungsvoll auf die kommenden Wettbewerbe.