

# Mit Fleiß und Beständigkeit zum Erfolg

Mika Wunderlich hat eine glänzende Saison hinter sich. Für die kommenden Jahre gibt es einen klaren Plan

Von Florian Runte

**Volkholz/Rückershausen.** Türklinken mit dem Ellenbogen zu öffnen, könnten einige Mitbürger unter Paranoia in Coronazeiten einstufen. Für Mika Wunderlich vom SC Rückershausen ist es eines von tausenden Details der Lebensführung im Leistungssport. Der Nordische Kombiniierer aus Volkholz hat eine erfolgreiche Saison hinter sich, gewann vier von elf Wettkämpfen im Deutschlandpokal der Jugend 16, wurde sechsmal Zweiter und einmal Dritter. Doch was haben diese Erfolge mit Türklinken zu tun?

„Das gehört dazu, um gesund zu bleiben“, sagt der 15-Jährige. Der Grundsatz dabei: Jede ausgefallene Sparteinheit ist schlecht. Und so geht es ihm darum, das Risiko einer Infektion – egal ob Corona oder Influenza – über Oberflächenkontakte zu senken. Wichtig ist ihm auch das schnelle Aufziehen der Mütze nach dem Sport, zeitnahe Duschen und der Obstsalat beim Frühstück. Erklären muss Wunderlich sein Vorgehen nicht: Sowohl am Internat in Winterberg als auch bei Familie in Volkholz steht der Sport mit im Mittelpunkt des Alltags.

Und: Die Vorsicht zahlt sich aus.



Sein vierter Streich im Winter 2021/22: Mika Wunderlich jubelt in Oberhof über den Tagessieg im Deutschlandpokal der Jugend 16. FOTO: JAN SIMON SCHÄFER

Vier Tage pausiert Wunderlich im Herbst wegen einer Erkältung. An 331 der 335 weiteren Tage der zurückliegenden Saison – der „Ruhe-monat“ ist ausgeklammert – machte der Wittgensteiner Wintersportler „sein Zeug“. Recht häufig mittlerweile auch zwei Mal pro Tag.

„Mika hat gut und fleißig trainiert. Er sucht auch nie Gründe, warum es vielleicht nicht gehen sollte. Das war selbst während einer Quarantänephase so“, ist Thomas Wunderlich, Vater und Trainer von Mika, stolz auf den Ehrgeiz seines Filius. Seit sechs Jahren verwaltet er die Trainingsdaten per Laptop und stellt mit Blick auf die Daten fest: „Es ist eine kontinuierliche, langsame Steigerung der Umfänge. So, dass der Körper alles verkraftet. So, wie es sein sollte.“

Die Datenauswertung ist Thomas Wunderlich wichtig. Neben Dauer, Distanzen, Geschwindigkeiten oder Wiederholungen beim Krafttraining wird auch die Herzfrequenz erfasst. „Wenn jemand zehn Schläge höher liegt als normalerweise, sehe ich schnell, wenn etwas

## „Mal sehen, wie es läuft. Es ist auf jeden Fall mein Ziel, mit dem Sport weiterzumachen.“

**Mika Wunderlich**, Nordischer Kombiniierer vom SC Rückershausen, will in einigen Jahren auch im Spitzensport mitmischen

im Anmarsch ist“, sagt der Trainer, der dann mit veränderter Belastung noch etwas gegensteuern kann.

Kontinuierliches und systematisches Training sind Faktoren, dank denen Wunderlich das erfolgreichste Wittgensteiner Kombinationstalent seit vielen, vielen Jahren ist. Reihenweise Siege im Deutschlandpokal oder eine Medaille bei den OPA-Spielen, den Skispielen der Alpenländer, in 2020 gab es so beim SC Rückershausen noch nicht.

Ein Faktor bei der Frage, ob es mit vergleichbaren Resultaten in den höheren Jugend- und Juniorenjahr-

### Saisonpause: Zeit für Fußball und Fahrradfahren

■ **In der Saisonpause** der Nordischen Kombiniierer bleibt Zeit für Hobbys, die sonst ein bisschen zu kurz kommen. Mika Wunderlich nutzt die Zeit normalerweise, um sich ein bisschen im Fußballspielen auf dem Bolzplatz zu probieren.

■ **Wegen der Pandemie** fährt der Volkholzer nun stattdessen mit dem Rennrad, das auch ein Trainingsmittel in der Saisonvorbereitung sein wird. Bis Ende August stehen besonders viele lange Grundlagenausdauer-Einheiten im Trainingsplan.

gängen weitergeht, ist die Frage nach den Ergebnissen bei der ersten Teildisziplin, also auf der Skisprungschanze. In der Loipe ist Wunderlich den Konkurrenten in seinem Alter voraus, so dass einzig kurz geratene Sprünge weitere Siege verhinderten. Faktoren waren schwierige Umstände an der nicht immer nutzbaren Schanze in Winterberg sowie Corona-Beschränkungen, die Trainingslager an anderen Orten verhinderten.

Thomas Wunderlich: „Mika haben 120 bis 130 Sprünge gegenüber einer normalen Saison gefehlt.“

600 bis 650 sind es normalerweise.

Umso wichtiger sind die Einladungen zu den Lehrgängen des Deutschen Skiverbandes, an denen Mika als Gesamtzweiter des Deutschlandpokals der J16 weiterhin teilnehmen dürfte. Der SCR kalkuliert mit der erneuten Einstufung in den D-/C-Kader. In der Saison 2021/22 sollen die Leistungen, so die Hoffnung, für die Nominierung zur nächsthöheren Lehrgangsgruppe, dem früheren C-Kader, reichen.

„Damit verbunden ist eine komplette Ausstattung mit Skimaterial und Kleidung des DSV, im Schnitt

ist es dann ein Lehrgang pro Monat“, sagt Thomas Wunderlich: „Und es gibt bessere Chancen auf eine Behördenstelle.“

Mit Bewerbungen beim Zoll oder der Bundespolizei kann Wunderlich aber noch zwei oder drei Jahre warten, denn er macht aktuell seinen Realschulabschluss und wechselt im ans Gymnasium – das Umfeld, um ambitioniert Sport zu treiben, ist also vorerst gesichert.

### Schulwechsel steht bevor

„Wegen des Schulwechsels habe ich keine Sorgen, sagt Mika Wunderlich, der für die Zeit nach dem Abitur oder Fachabitur noch keine klaren Pläne hat, zumal diese auch mit der sportlichen Entwicklung in den Altersklassen zusammenhängen werden, in denen es enger und schwieriger wird: „Mal sehen, wie es läuft. Es ist auf jeden Fall mein Ziel, mit dem Sport weiterzumachen.“ Um sich weiter zum Feld der Nordischen Kombiniierer zu zählen, nimmt er auch Umstände beim Türenöffnen gerne in Kauf.