

Schüler und Jugendliche des SW Stenweiler im Landeskader Ski nordisch - Einstieg in Biathlon -

Lorena Göritz, Julia Müller, Jana Scherer, Dominik Hell, Tim Fuchs, Cristopher Hesch, Mathias Ludwig und Frederik Krämer wurden vom Referenten für Skisport nordisch im Saarländischen Bergsteiger- und Skiläuferbund, Heinz Wirth, in den Leistungskader D berufen.

Ausschlaggebend für diese Nominierung ist das gute Abschneiden der Sportlerinnen und Sportler in der abgelaufenen Wettkampfsaison sowie die Tatsache, dass die Gruppe seit April auf der Grundlage des DSV Rahmentrainingsplans systematisch trainiert. Von den Sportlern werden pro Woche 3 bis 5 Trainingseinheiten absolviert, wobei der Schwerpunkt derzeit in der Heranbildung der Grundlagenausdauer liegt. Alle Trainingseinheiten werden dokumentiert und in einer Datenbank erfasst, so dass eine Trainingsanalyse und darauf basierende Leistungsdiagnostik stattfinden kann.

Gleichzeitig wurden mit den Jugendlichen Ziele über ihre Wettkampfleistungen in der kommenden Saison vereinbart.

Die Umstellung des Trainings auf die Anforderungen von Wettkämpfen im Leistungssportbereich stellt eine konsequente Fortführung der 2002 begonnen Arbeit mit Neugründung einer Schülergruppe im Verein dar.

Als weiterer Anreiz wurde in diesem Jahr auch der Einstieg in den immer populärer werdenden Biathlon vollzogen. Wir bauen regelmäßig Schießtraining mit einem Biathlonluftgewehr auf dem Schießstand der Reservistenkameradschaft in Stenweiler in das Training mit ein.

Jüngste Errungenschaft sind zwei Lasergewehre mit Biathlonschießscheiben, welche ohne Aufwand auch im freien Gelände aufgestellt werden können und keinen waffenrechtlichen Aspekten unterliegen. Es ist auch völlig ungefährlich, so dass wir damit auch während des Lauftrainings Schießen unter Belastung trainieren können.



Neugierig geworden ?

Trainingszeiten:

Dienstag, Donnerstag 18.00 bis 19.30, Samstag 10.00 bis 12.00 und 17.00-18.00 (Kinder, Einsteiger), Sonntags nach Absprache. Für Erwachsene wird von Heinz Wirth montags ein Skirollertraining in St. Wendel/Wendelinuspark oder Bahnstrecke angeboten.

Trainer:

Karin und Georg Hell (Tel. 06821/2899)

Peter Steffes (Tel. 06825/46668)

Heinz Wirth (Tel. 06851/7449)