

## **Skilanglaufzentrum Rhein-Westerwald unter Federführung des SRC Heimbach-Weis 2000 e.V. - Erfolgreiche Nordictrainingstage mit Skilanglaufrennen in Oberhof 2016**

Während der Biathlonweltcup von Oberhof nach Ruhpolding wegen Schneemangel verlegt werden musste schneite es dort pünktlich Anfang Januar. Mit bis zu 10-15 cm Schnee im Langlaufstation auf den asphaltierten Skirollerstrecken konnte der SRC Heimbach-Weis 2000 e.V. ein erfolgreiches Skilanglauftrainingslager für seine Wettkämpfer und die mitgereisten Eltern organisieren. Mit Skilanglaufspielformen, Techniktraining uvm. konnten alle Teilnehmer in vier Tagen ihre Skilanglauffahrtechnik Skating und Klassisch deutlich verbessern.



Dadurch stieg auch bei den mitgereisten Eltern das Interesse am abschließenden Skilanglaufrennen vom SRC Nordic Skiingteam teilzunehmen. In der wundervollen Kulisse LL-Skistadion am Grenzadler in der regelmäßig Sportler wie Arnd Pfeiffer, Erik Lesser usw. jede Woche trainieren wurden folgende Ergebnisse erzielt:

### **Schüler S 8 m – 800 m Skilanglauf**

- |   |          |
|---|----------|
| 1. Alik Isik Grundschule Maria-Goretti Heimbach-Weis      | 6:28 min |
| 2. Malik Ait Nouh Grundschule Maria-Goretti Heimbach-Weis | 7:31 min |

### **Schüler S10 m – 800 m Skilanglauf**

- |   |          |
|---|----------|
| 1. Justin Seifert SRC Heimbach-Weis 2000 e.V. | 4:49 min |
|---|----------|

### **Schüler S11 m – 800 m Skilanglauf**

- |   |          |
|---|----------|
| 1. Adrian Schmuck SRC Heimbach-Weis 2000 e.V. | 4:39 min |
|---|----------|

### Schüler S12 w – 3,8 km Skilanglauf

1. Michelle Naumann SRC Heimbach-Weis 2000 e.V. 28:49 min

### Schüler S12 m – 3,8 km Skilanglauf

1. Robin Henk SRC Heimbach-Weis 2000 e.V. 21:35 min

### Schüler S15 m – 3,8 km Skilanglauf

1. Aaron Schmuck SRC Heimbach-Weis 2000 e.V. 21:08 min
2. Gernot Wagner SRC Heimbach-Weis 2000 e.V. 21:15 min

### Damen – 800 m Skilanglauf

1. Anja Ait Nouh Heimbach-Weis 5:57 min
2. Pervin Özen-Isik 6:15 min
3. On Naumann SRC Heimbach-Weis 2000 e.V. 6:34 min

### Herren – 3,8 km Skilanglauf

1. Stefan Puderbach SRC Heimbach-Weis 2000 e.V. 16:35 min
2. Paul Wall SRC Heimbach-Weis 2000 e.V. 35:54 min



Mitglied Nachwuchsmannschaft Skilanglauf Michelle Naumann



Junger Skilanglauf Nachwuchs aus der Grundschule Maria-Goretti Heimbach-Weis

Somit hatten alle jugendlichen Skilangläufer 2 Wochen vor der geplanten Rheinland-Meisterschaft am Kniebis Nordschwarzwald nochmals die Möglichkeit in Zeiten schlechter Schneelage die Möglichkeit sich auf die Bewerbe vorzubereiten. Weitere Informationen unter [rpuderba@rz-online.de](mailto:rpuderba@rz-online.de), 0152/28926702