

**Mitgliederinformation**  
**SKG Gersfeld e. V.**  
**- Abteilung Ski nordisch -**



**SKG GERSFELD**

- Rückblick  
Saison  
2023/2024
- Aktuelles /  
Ausblick

# Inhalt

I.	Vorwort.....	- 4 -
II.	Rückblick .....	- 5 -
A.	Pfingst-Trainingslager Willingen 2023.....	- 5 -
B.	GutsMuths-Rennsteiglauf 2023.....	- 6 -
C.	DSV Sommerolympiade.....	- 7 -
D.	1. Deutschlandpokal / Sommerleistungskontrolle Skilanglauf .....	- 8 -
E.	„DSV Mental Stark! in die Zukunft“ .....	- 9 -
F.	Finale HSV-Summer Kids Cup .....	- 11 -
G.	Loipenfest 2023.....	- 12 -
H.	SRB-Cup Oberhof.....	- 13 -
I.	ZLK Ski Langlauf Oberhof.....	- 14 -
J.	Haselbacher Skiroller-Berglauf .....	- 15 -
K.	4. Skiroller Berglauf mit 1. Rad-Bergrennen der SKG .....	- 16 -
L.	Frankfurt Marathon.....	- 18 -
M.	Loipenpflege 2023 .....	- 19 -
N.	Nachruf Philipp Jörges.....	- 20 -
O.	Eröffnungslauf am Roten Moor.....	- 21 -
P.	Deutschlandpokal Skilanglauf / Galtür .....	- 22 -
Q.	Nikolausnachmittag mit dem SKG Nachwuchs .....	- 23 -
R.	Lehrgang Ramsau 2023 .....	- 23 -
S.	Silvesterlauf 2023 .....	- 25 -
T.	3 Zinnen Ski Marathon .....	- 26 -
U.	Jan Eyring gewinnt 24 Stunden Rennen .....	- 27 -
V.	Deutscher Schülercup in Oberhof .....	- 28 -
W.	Rhönschule qualifiziert sich für „Jugend trainiert für Olympia“ .....	- 29 -
X.	HSV WSV Cup .....	- 31 -

Y.	COC Oberwiesenthal .....	- 32 -
Z.	Deutschlandpokal am Arber.....	- 33 -
AA.	HSV / WSV Cup am Taufstein .....	- 34 -
BB.	Höhenberglauf in Oberhof .....	- 35 -
CC.	Deutschlandpokal Oberstdorf .....	- 36 -
DD.	Deutschlandpokal Oberstdorf .....	- 36 -
EE.	Bundesfinale „Jugend trainiert für Olympia“ .....	- 37 -
FF.	Nachwuchscup Winterberg .....	- 38 -
GG.	100. Vasalauf .....	- 39 -
HH.	4 Langläuferinnen – 4 Medaillen .....	- 41 -
II.	Nachwuchscup Finale Schotten.....	- 42 -
III.	Aktuelles / Trainingszeiten .....	- 43 -
IV.	Bevorstehende Veranstaltungen.....	- 45 -
A.	DSV Nachwuchs Sommerolympiade am 07.06.2024.....	- 45 -
B.	Trainingslehrgang Ruhpolding.....	- 45 -
C.	Loipen- / Sommerfest am 15.09.2024.....	- 45 -
D.	Rollsliberglauf / 2. Rad-Bergrennen zum Schwedenwall.....	- 45 -
E.	Loipenpflege Aktion am 09. 11.2024.....	- 45 -
F.	Silvesterlauf am Roten Moor.....	- 45 -
V.	Sponsoren .....	- 46 -
VI.	Schlusswort .....	- 47 -

# I. Vorwort

Liebe Vereinsmitglieder und Skifreunde der SKG Gersfeld,

das erste Jahr mit neuem Abteilungsvorstand liegt hinter uns, wieder geht eine Skisaison zu Ende und die kommende Saison 2024 / 2025 steht vor der Tür. Rückblickend hatten wir leider einen sehr schlechten bis keinen Winter bei uns in der Rhön. Laut dem Schneetagezähler von Loipenpark.de waren es lediglich 18 Tage, an denen Langlauf möglich war. Der spontan angesetzte Eröffnungslauf Anfang Dezember war das einzige Skirennen am Roten Moor. Dies wird auch in Zukunft so sein, dass wir auf die Schneeverhältnisse reagieren und uns nicht unbedingt auf die angesetzten Wettkampftermine im Winter versteifen. Alle geplanten Veranstaltungen im Januar und Februar sind leider ausgefallen. Weitere Veranstaltungen der letzten Saison waren die DSV Sommerolympiade, das Loipenfest, das Skirollerbergrennen mit dem 1. Rad Bergrennen von Gersfeld zum Schwedenwall, die Loipenaktion im November und der Silvesterlauf welcher als Crosslauf am Sportplatz und der Rollerbahn ausgetragen wurde. Und als Höhepunkt nicht zu vergessen, die 2. Vereinsfahrt mit rund 30 Mitgliedern zum 100. Vasalauf. Auch unsere Nachwuchsläufer sind dem Schnee nachgereist und waren bei zahlreichen Rennen wie Nachwuchscups, Schülercups, Deutschlandpokalen und Deutschen Meisterschaften.

Ich möchte mich bei allen Trainern, Sportlern, Eltern, dem Vorstandsteam und alle, die in irgendeiner Form den Vereinsbetrieb unterstützt haben, ganz herzlich bedanken. Nur gemeinsam sind wir stark und können ein aktives Vereinsleben gestalten.

Alle Infos wie Termine, Artikel, Bilder und Ergebnisse findet ihr auf unserer Homepage, welche von uns immer auf aktuellem Stand gehalten wird.

Mit sportlichen Grüßen,

**Alexander Heun**

(Abteilungsleiter Ski nordisch)

## II. Rückblick

### A. Pfingst-Trainingslager Willingen 2023



Zum Start in die neue Saison 2023 / 2024 fand der erste gemeinsame Trainingslehrgang der hessischen Vereine aus dem Sauerland, dem TGV Schotten und der SKG Gersfeld in Willingen statt. Über das verlängerte Pfingstwochenende konnten von Samstag bis Montag 5 Trainingseinheiten auf Skirollern und zu Fuß absolviert werden. Am Sonntag ging es nach dem Training zur Abkühlung ins Freibad und am Montag wurde zum Abschluss am Pfingstlauf in Usseln teilgenommen. Steffen Mehler, welcher als Trainer und Betreuer mit vor Ort war, zeigte sich mit seinen 6 mitgereisten Mädchen sehr zufrieden. Auch das schöne Wetter leistete seinen Beitrag und die Gesamtstimmung war sehr gut.

## B. GutsMuths-Rennsteiglauf 2023



Dr. Jürgen von Rosen, von der SKG Gersfeld, war bei der Jubiläumsausgabe des 50. Rennsteiglaufes am 13. Mai 2023 über die Halbmarathondistanz am Start.

Auf den verschiedenen Streckenlängen waren insgesamt rund 17000 Teilnehmer am Start. Der Start des Halbmarathons fand in Oberhof statt. Von Rosen kam in respektablen 3:17 Stunden ins Ziel und gewann damit die Altersklasse Herren 85.

## C. DSV Sommerolympiade



Am Samstag, dem 08.07.2023 fand zum 3. Mal in Folge in Gersfeld die DSV-Sommerolympiade am Sportplatz statt.

Hierfür traten 9 Teams, mit jeweils 5 Kindern an den Start und bewiesen ihr Können. Verteilt war die Olympiade auf 5 Stationen, benannt nach den nordischen Disziplinen: Biathlon, Ski Alpin, Skispringen, Langlauf und Ski Cross.

Jede Station forderte der Sportart entsprechende Fähigkeiten, wie Geschick, Ausdauer oder koordinative Fitness.

Die DSV-Sommerolympiade findet deutschlandweit auf freiwilliger Basis an allen Stützpunkten statt und geht bis September. Am Ende werden die besten Teams geehrt. Vom hessischen Skiverband gibt es dann auch noch ein Finale für die besten Teams aus Hessen.

## D. 1. Deutschlandpokal / Sommerleistungskontrolle Skilanglauf



Der erste Deutschlandpokal der Skisaison 2023 / 2024 fand am 22./23. Juli in Blankeburg in Sachsen- Anhalt statt.

Lou Delgado von der SKG Gersfeld, ab dieser Saison in der Altersklasse U20 startend kam im 3000m Bahnlauf, in exakt 11 Minuten auf den 5. Platz. Beim Rollskirennen in freier Technik über 9,6 km am Folgetag wurde sie 6. In 22,55min.

Nach den beiden Wettkämpfen und einem weiteren Athletiktest konnte Delgado das Wochenende mit einem 3. Gesamtplatz der Altersklasse erfolgreich abschließen.





## E. „DSV Mental Stark! in die Zukunft“



Das Projekt des Deutschen Skiverbandes (DSV) befasst sich mit der Entwicklung der sozialen Kompetenz, der emotionalen Kompetenz und der Selbstkompetenz bei Kindern ab sechs Jahren. Dabei können die erlernten Kompetenzen nicht nur für den sportlichen Werdegang, sondern auch für das Leben über den Sport hinaus genutzt werden.

Die Workshops bestehen aus 2 Bausteinen: Anfangs wird ein Training mit Kindern durchgeführt. Inhaltlich geht es um den Umgang mit Druck, den Ausdruck von Emotionen, strategisches Denken und die Entwicklung von Teamspirit. Anschließend werden Übungsleiterinnen und Übungsleiter geschult. Sie bekommen einen theoretischen Input seitens des DSV und haben die Möglichkeit präsenre Themen anzusprechen, auf die individuell eingegangen werden kann. Ziel des Projekts ist es, Vereinen in Deutschland den Einstieg in das Thema der Mentalen Stärke zu erleichtern, sie dazu zu sensibilisieren und eine Hand voll neuer Ideen und Inspirationen an die Hand zu geben, um mentale Bausteine in den Trainingsalltag integrieren zu können.

Neben zahlreichen anderen Vereinen in Deutschland hat auch die SKG Gersfeld am 26.07.2023 mit 18 Kindern aus den Reihen der Abteilung Ski Nordisch an dem Workshop des DSV teilgenommen. Darüber hinaus war ein gemischtes Trainerteam aus den Abteilungen Ski Nordisch und Ski Alpin, sowie aus der Skischule Gersfeld bei der Trainerschulung vertreten.

Es war erstaunlich, wie gut sich die Kinder auf die unterschiedlichen Übungen einlassen konnten um diese gemeinsam sei es körperlich, aber auch geistig bewältigen zu können.

Man konnte sehen, dass das Verständnis für persönliche Stärken und Schwächen, sowie der Umgang mit Druck gestiegen ist.

Auch die Trainer konnten von der kompetenten Gestaltung der DSV Sportpsychologin profitieren und ihren Horizont für die Einbeziehung von Mentaltraining, bereits bei Kindern, erweitern.

Rundum war es eine gelungene Veranstaltung auf den Sportstätten der SKG Gersfeld.

Gefördert wird das Nachwuchsprojekt "DSV Mental Stark! in die Zukunft" von der Kampagne MOVE FOR HEALTH, einem Projekt der Deutschen Sportjugend, die sich für Themen wie Bewegung, Spiel und Sport für Resilienz und mentaler Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen einsetzt.



## F. Finale HSV-Summer Kids Cup



Am 09.09.23 fuhren die Kinder der SKG Gersfeld mit ihren Trainer: innen Birgit Ciha und Andre Nadler nach Mücke (Vogelsberg), um beim Finale des HSV-Kids Cup ihr Können unter Beweis zu stellen. Wenige Wochen zuvor hatten sie in Gersfeld die Möglichkeit sich zu qualifizieren. 2 Teams, bestehend aus 5 Kindern kamen weiter. Wie im Vorentscheid liefen die Kinder auch im Finale durch verschiedene Stationen, benannt nach den nordischen Disziplinen: Biathlon, Langlauf, Skisprung und Alpin, sowie einer Staffel. Die Kinder gingen motiviert und mit viel Spaß an den Start und beeindruckten mit Teamfähigkeit, Geschick, Ausdauer und sportlicher Fairness.

In der U8 traten Freja Korell, Lena Schleicher, Luana Kleinhenz, Andreas Kaftan und Ronja Nadler an den Start und belegten den 3.Platz. Mit nur einem Punkt verfehlten sie ganz knapp den 2.Platz. Die U10er: Anna Lena Mehler, Jette Schneider, Heidi Link, Ole Wingenfeld und Paulin Nadler bewiesen ihr Können mit einem starken 2.Platz.

Der Kids Cup wird sowohl von den Kindern, als auch von den Erwachsenen Trainer: innen als eine sehr schöne Veranstaltung wahrgenommen und sie freuen sich bereits aufs nächste Jahr. Davor steht aber erstmal die Wintersaison mit vielen schönen Schneetrainingseinheiten und Wettkämpfen an. Wir drücken die Daumen, dass die Kinder einen unvergesslichen Winter mit vielen Schneetagen genießen werden, damit sie auch nächstes Jahr wieder motiviert an den Start treten.

## G. Loipenfest 2023



Am 17. September fand das Sommer- / Loipenfest der Abteilung Ski nordisch der SKG Gersfeld am alten Loipenhaus am Roten Moor statt. Bei schönstem Wetter und sommerlichen Temperaturen, konnte ein schöner Nachmittag bei Gegrilltem, Getränken sowie Kaffee und Kuchen verbracht werden. Für die Kinder wurden wieder Slacklines gespannt und Lasergewehrschießen angeboten. Die Erwachsenen konnten sich beim Wettngeln im 2er Team um den begehrten Wanderpokal messen.

Auch die gemeinsame Wanderung mit den Skifreunden aus Tambach zum Himmeldunkberg und anschließendem Besuch beim Loipenfest war wieder ein voller Erfolg.

Vielen Dank an alle Helfer, Kuchenbäcker und Besucher für den schönen Tag.

## H. SRB-Cup Oberhof



Am 23.09.2023 traten die jungen Langläuferinnen der SKG Gersfeld mit Skirollern in Oberhof an den Start.

Auf Distanzen zwischen 1,7 bis 4,9km gaben die Sportlerinnen auf der teils sehr anspruchsvollen Rollerbahn, mit scharfen Abfahrtskurven und langen, beißenden Bergen in der klassischen Technik ihr Bestes.

Trainer Steffen Mehler stand deswegen am steilsten Punkt der Strecke, um seine Schützlinge zu motivieren und an wertvolle Techniktips zu erinnern. „Wenn nichts mehr geht, geht Technik“ lautet seine Devise, welche die 5 Langläuferinnen Merle Helfrich (U11), Lina Kirchner (U12), Amelie von Rosen (U13), Yara Mehler (U14) und Ida Bug (U15) nur allzu gut kennen.

Oberhof zeigte sich auch an diesem Tag mit kühlen 8 Grad von seiner nebeligsten Seite, erst zum Start der U15 klarte es auf. Merle Helfrich stürzte leider und verpasste so um knappe 12 Sekunden das Treppchen, erreichte aber dennoch den 7. Platz. Bis auf ein paar kleine Schrammen blieb sie zum Glück unverletzt.

Lina Kirchner lief auf Platz 10, Amelie von Rosen bei einer Distanz von 3,4km auf Platz 12, Yara Mehler erreichte den 8. Platz und Ida Bug auf 4,9km in 16:39 Platz 4.

Insgesamt war der Wettkampf ein gutes Training und gilt als Auftakt für die kommenden Rennen.

## I. ZLK Ski Langlauf Oberhof

Vom 29.09 bis 01.10.2023 fand wie jedes Jahr die zentrale Leistungskontrolle des deutschen Skiverbands in Oberhof statt. Für die SKG Gersfeld trat Lou Delgado an den Start, welche in Oberstdorf trainiert und dort das Skiinternat besucht.



Eingeleitet wurde das Wettkampf Wochenende am Freitag, den 29.9 mit einem Skihallensprint in der freien Technik. Im Finale, auf einer Distanz von 900m erreichte Lou Delgado in ihrer Altersklasse (U20) einen starken 5. Platz. In der Gesamtwertung aller Damen, inklusive Weltcup Athletinnen sprintete Delgado auf Platz 22.

Am 2.Tag stand Lou wieder motiviert an der Startlinie, diesmal mit Laufschuhen. Der Crosslauf war schon immer ihre Stärke gewesen. In den Jahren zuvor räumte sie hier oft Medaillen ein, wodurch sie sich auch in diesem Jahr hohe Ziele setzte.

Die erste Runde der 5km langen Strecke lief sehr gut, in der 2. Runde stürzte sie leider und verletzte sich am Fußgelenk. Nach dem Sturz biss sie die Zähne zusammen und erreichte den Umständen entsprechend einen starken 8.Platz.

Aufgrund ihrer Verletzung konnte sie am nächsten Tag nicht am letzten Wettkampf des Wochenendes, einem Rollskirennen teilnehmen, feuerte dafür aber ihre Team Kolleginnen an.

Jetzt liegt der Fokus erstmal darauf, schnell wieder fit zu werden um sich dann optimal auf die Wettkampf Saison vorbereiten zu können.

## J. Haselbacher Skiroller-Berglauf



Am 07. Oktober 2023 fand wieder einmal der Haselbacher Skiroller-Berglauf auf den Kreuzberg statt.

Für viele Langläufer: Innen aus der Rhön bedeutet dies, spätestens jetzt die Rollerskier zu entstauben und die Stockspitzen zu wechseln, um pünktlich um 13 Uhr auf den Startschuss zu warten.

Die Kinder, ab der Altersklasse U10 durften weiter oben starten und liefen 3km bis hoch zum Kloster Kreuzberg. Jüngster Läufer war Quentin Nahrgang. Die Erwachsenen starteten in Haselbach und mussten 6.5km laufen.

Die Einen mit Rennrollern, welche man an den knallorangenen Reifen erkennen konnte und die Anderen ohne. So oder so, oben angekommen war Jeder am Ende seiner Kräfte.

Die Kinder der SKG Gersfeld räumten an diesem Tag zahlreiche Medaillen ein. 5 Goldmedaillen, 3-mal Silber und 2-mal Bronze. Der Fakt, dass nur eine Starterin bei den Kindern nicht der SKG angehörte, hierbei mal außeracht gelassen. Die schnellste Zeit auf der kurzen Distanz erlief sich Lasse Wingefeld (U14) in 18:36:7, dicht gefolgt von Ida Bug (U15), welche mit einer Zeit von 19:06.9 als erste Dame die Ziellinie überquerte. Auf der langen Distanz gewann Thomas Schrenk.

Alles in allem war es, wie jedes Jahr eine schöne Veranstaltung. Es bleibt zu hoffen, dass Wettkämpfe wie diese auch in den kommenden Jahren weiter stattfinden können, da leider immer weniger Läufer: Innen an den Start treten.

## K. 4. Skiroller Berglauf mit 1. Rad-Bergrennen der SKG



Am 14. Oktober fand in Gersfeld der Bergroller Wettkampf auf den Schwedenwall statt. Doch nicht nur das: In diesem Jahr wurde zum ersten Mal zusätzlich ein Rad-Bergzeitfahren angeboten, welches viele Radfahrer: innen nach Gersfeld lockte.

Vom Parkplatz Rhönmarkthalle, die 4.8km lange Bergstraße hinauf zum Schwedenwall. Die Strecke: tückisch. Dadurch, dass der erste Kilometer ein relativ flacher Streckenabschnitt ist, verleitet dieser dazu sich voll auszupeinern, kommt man dann allerdings in Mosbach an und blickt um die Kurve, werden die Augen oft groß und die Muskeln in Armen und Beinen immer kleiner und schwerer, was den ein oder anderen an diesem Tag verzweifeln ließ. Dennoch überwog der Spaß, denn so kraftentziehend so ein Berglauf auch sein kann, macht es ebenso viel Freude die eigenen Grenzen auszutesten und dabei die schmerzenden Muskeln einfach wegzulächeln, was in vielen Gesichtern zu sehen war.

Die lange Strecke mussten sowohl die Rollskifahrer: innen als auch die Radfahrer: innen bewältigen. Kinder bis zur Altersklasse U11 starteten in Mosbach und liefen so nur 2km. Von der Altersklasse Schüler U8w bis Herren 56 stand an diesem Tag eine Bandbreite an motivierten Sportlerinnen und Sportlern am Start.



Die Bestzeit auf der langen Distanz stellte Daniel Heun (Herren 36) mit starken 19:17:7 Minuten auf. Bei den Kindern gewann Paulin Nadler (U10) in ihrer Altersklasse.

Als schnellster Radfahrer überquerte Johannes Schäfer (Herren 21) vom RSC Bimbach in 11:23 Minuten die Ziellinie. 113 Starterinnen und Starter traten an den Start und gaben ihr Bestes. Eine schöne Veranstaltung, die Rollskifahrer: innen und Radsportler: innen aus Hessen zusammenbrachte.



## L. Frankfurt Marathon

Am letzten Sonntag im Oktober traten beim Frankfurt-Marathon wieder einmal mehr als 13.000 Läuferinnen und Läufer an den Start. Zwei von ihnen in blauweiß und bekannte Gesichter der SKG Gersfeld: Peter Limpert (19) und Dr. Jürgen von Rosen (85).

Um 10 Uhr ertönte der Startschuss im regnerischen Frankfurt. Für Peter war dies der erste Marathon. Seine Königsdisziplin, sonst das Fahrradfahren. Für das große Ziel Marathon zog er zuvor dann aber doch immer öfter die Lafschuhe an, um sich optimal vorzubereiten. Schlussendlich erreichte er die Ziellinie nach 04:16:09. Für ihn war der Marathon außerdem ein gutes Training. In ein paar Monaten heißt es nämlich Skier einpacken und auf nach Schweden zum Vasalauf, welcher mit 90 km einer der größten Volksläufe der Welt ist.



Auch Jürgen von Rosen stand in Schweden bereits am Start. Es ist aber auch schwer, einen Wettkampf zu finden, an dem der 85-Jährige noch nicht am Start stand. Am Frankfurt-Marathon nahm er bereits 7-mal teil, insgesamt war dies sein 70. Marathon.

Beachtlich dabei ist, dass er seine Marathonkarriere erst mit 42 Jahren startete und er, solange seine Beine ihn noch tragen, auch nicht damit aufhören wird. In seiner Altersklasse trat er als einziger an den Start und lief die 42km in starken 06:29:10. Eine wirklich beachtliche Leistung.

## M. Loipenpflege 2023



**VIELEN DANK AN ALLE FLEISSIGEN HELFER!**

## N. Nachruf Philipp Jörges

Die SKG Gersfeld trauert um ihr Mitglied Philipp Jörges, des im Alter von 37 Jahren durch einen tragischen Verkehrsunfall aus dem Leben gerissen wurde. Jörges gestaltete das Vereinsleben der SKG über 27 Jahre aktiv mit. Ski fahren war einer seiner großen Leidenschaften. Im Slalom und Riesenslalom fuhr er hessen- und deutschlandweit Erfolge ein.

Weiterhin schnürte er als Fußballer für die SKG die Schuhe. Trotzdem er erst relativ spät angefangen hat, war er bald eine feste Größe in der Mannschaft und entwickelte sich zum Abwehrchef. Nachdem er seine aktive Karriere 2016 beendet hatte, unterstützte er das Trainerteam der SKG in der Kreisoberliga und trainierte seit 2021 die Bambinis in Poppenhausen. Die SKG wird Philipp Jörges ein ehrendes Andenken bewahren.



## O. Eröffnungslauf am Roten Moor



Am Sonntag, den 10.12, hieß es für die Langläuferinnen und Langläufer in der Rhön mal wieder Rennanzüge anziehen und auf zum Roten Moor. Hier veranstaltete die SKG Gersfeld spontan einen Eröffnungslauf in der klassischen Technik, um die guten Bedingungen noch einmal zu nutzen, bevor der schöne Schnee wieder vergeht.

Um 10 Uhr ertönte der erste Startschuss. Von der Altersklasse U7 bis Herren 61 stand eine große Bandbreite an Sportlerinnen und Sportlern am Start. Auf Streckenlängen von 800 m bis 8.4 km konnten die Langläufer: innen sich voll auspowern. Merle Helfrich (U11) gewann mit einem klaren Vorsprung von 5 Minuten und stellte an diesem Tag auf der 2.9 km langen Runde den Streckenrekord auf. Anton Nahrgang (U9) räumte ebenso einen Pokal ein und erlief sich in 8:25.1 auf 1.5 km den wohlverdienten Sieg. Ida Bug (U15) erlief in 19:53:2 auf 4.2 km den Streckenrekord.

Für einige der älteren Starter war der Eröffnungslauf auch eine Art Probe, um zu testen, wie gut sie bereits auf die Wintersaison vorbereitet sind. Im März 2024 fährt die SKG Gersfeld nämlich wieder mit voll besetzten Reisebus nach Schweden, um am Vasalauf (90 km) teilzunehmen. So auch Philipp Dänner (Herren 21), welcher, wie er an diesem Tag unter Beweis stellte, durchaus gut vorbereitet zu sein scheint. Auf der 8.4 km langen Distanz stellte er mit 33:05:9 den Streckenrekord auf, dicht gefolgt von Volkmar Weikard (Herren 51), der nach 33.46:6 die Ziellinie überquerte. Teilweise ließ sich die Sonne sogar blicken, was den Wettkampf perfekt abrundete. Die Skisaison kann also beginnen.

## P. Deutschlandpokal Skilanglauf / Galtür



Am 16. und 17.12 fand in Galtür der Deutschlandpokal im Skilanglauf statt. Für die SKG Gersfeld trat Lou Delgado an den Start. Zur Vorbereitung auf den wichtigen Wettkampf trainierte Lou zuvor mit ihrer Trainingsgruppe in Livigno, wo sie erkrankte. Trotz Rückschlag nahm sie an den Wettkämpfen teil.

Mit fantastischer Bergkulisse stand am Samstag ein Skating Sprint über 1.3 km auf dem Programm. In ihrer Altersklasse (U18w) erlief sie einen starken 6. Platz.

Am 2. Wettkampftag ging es in der klassischen Technik weiter. Ein 5 km langes Distanzrennen. Bei

eisigen Temperaturen von bis zu -13 Grad und strahlendem Sonnenschein erlief Delgado in 17:07 in ihrer Altersklasse einen sehr starken 5. Platz und qualifizierte sich somit für den Continental Cup in Oberwiesenthal, der am 6. Januar stattfindet.

Den Umständen entsprechend sei sie zufrieden mit ihrer Leistung gewesen. Nun stehen aber erst mal erholsame Feiertage an. Im neuen Jahr geht es dann weiter, wir drücken die Daumen.



## Q. Nikolausnachmittag mit dem SKG Nachwuchs



## R. Lehrgang Ramsau 2023

Vom 13. bis 20.12 fuhren die Kinder der SKG Gersfeld mit ihren Betreuern Sascha Wingefeld und Volkmar Weikard, wie jedes Jahr auf Lehrgang in die wunderschöne Ramsau. Gemeinsam mit dem TGV-Schotten und dem SC Willingen trainierten sie täglich 2-mal mit Blick auf den Dachstein.

Die Tage starteten aber bereits um 7 Uhr. Im Halbschlaf Laufschuhe anziehen und raus an die frische Luft zum Fröhspport. 40 Kinder, 14 davon Gersfelder, liefen jeden Morgen eine kleine Aufwärmrunde und bildeten dann vor dem Blasbichlerhof einen großen Kreis. Jeder sagte eine Dehnübung an. Dann kurz frühstücken und ab auf die Loipe. Um 12 Uhr gab es Mittagessen und eine kurze Verschnaufpause. Ab 3 ging es wieder weiter mit der 2. Einheit. Nach dem Abendessen stand leider auch noch Schule auf dem Programm. Außerdem wurde sich abends immer gemeinsam

gedehnt. Nach einem vollen Tag fielen alle müde in die Betten. Sowohl die Kinder als auch die Betreuer. Spieleabende und Tischtennis Turniere durften dennoch nicht fehlen.

Das absolute Highlight des Lehrgangs sei der Ausflug zur Halseralm gewesen. Mit Langlaufskiern immer weiter hoch auf den Rittisberg, dann die belohnende Abfahrt mit zahlreichen Kurven, irgendwann eine schöne urige Hütte in Sicht. Die Besitzer des Blasbichlerhofs, welche auch die Halseralm bewirten, brachten Wechselklamotten für die Langläuferinnen und Langläufer mit. Bei gemütlichem Kaminfeuer gab es Rührei und Kaiserschmarrn, der mit brennendem Rum übergossen und von den Kindern ausgepustet wurde. Für alle ein Erlebnis.

Trotz anstrengenden Trainings verging die Woche wie im Flug und schweißte die Gruppe richtig zusammen. Jetzt bleibt zu hoffen, dass auch in der Rhön wieder ein schneereicher Winter einkehrt. Die Saison könnte starten.





## S. Silvesterlauf 2023



Bevor sich das Jahr dem Ende zuneigt, steht für die Langläuferinnen und Langläufer der SKG Gersfeld der Silvesterlauf auf dem Programm. Eigentlich wird dieser traditionell am 31.12 auf Skiern am Roten Moor ausgetragen. Aufgrund mangelnden/nicht vorhandenen Schnees wurde es dieses Jahr mal anders gemacht: mit Laufschuhen auf dem Sportplatzgelände.

Von der Altersklasse U7 bis Herren 61 standen insgesamt 61 motivierte Sportler: innen am Start. Um 10 Uhr ertönte der 1. Startschuss. Auf Streckenlängen von 400 m bis 5.3 km konnten sich die Läufer: innen mit ihrer letzten Energie des Jahres 2023 voll auspowern. In der U7 w gewann Ida Heun auf der 400 m Distanz. Silas Frommen (U11) erlief sich in 5:27.2 den wohlverdienten 1. Platz auf der 1.4 km Runde. Ida Bug (U15) erlief sich in 14:09:8 auf 3.2 km den Sieg. Bei den Herren stellte Jan Eyring (25) auf der 5.3 km Distanz in 20:39.1 Streckenrekord auf.

Zum Abschluss wurde die Veranstaltung im Clubhaus der SKG ausgeklungen. Bis nächstes Jahr!



## T. 3 Zinnen Ski Marathon



Am vergangenen Wochenende fuhr die SKG Gersfeld mit einer 16-köpfigen Mannschaft nach Toblach, um am 13.01.2024 beim 3 Zinnen Ski-Marathon an den Start zu treten. Mit einer atemberaubenden Bergkulisse führten die 62 km an Toblach vorbei in das wunderschöne Val Fondatal, indem man kurz die Drei Zinnen erblicken konnte. Bei Kilometer 40 wurde schließlich gewendet und die Strecke führte wieder das Tal hinab nach Niederdorf, wo sich das Ziel befand. Der Himmel war strahlend blau, die eisigen Temperaturen von -14 Grad machten allerdings vielen Sportlerinnen und Sportlern zu schaffen.

Peter Limpert (20) bezwang die Strecke in sehr starken 3:10.14 und gewann in seiner Altersklasse. Als zweitschnellster der SKG und 51. in der Gesamtwertung kam Alexander Heun (37) mit einer Zeit von 3:18.44 ins Ziel. Darauf folgten Marcus Enders (39) mit einer Zeit von 3:20.48 und Volkmar Weikard (54) mit 3:25.00. Die weibliche Fraktion der SKG bildeten Jule Limpert (22), Kathrin Weikard (26) und Luca Weikard (18). Die beiden Schwestern liefen zusammen und kamen auf die Millisekunde gleichzeitig ins Ziel. Luca gewann in ihrer Altersklasse U20, gefolgt von Jule Limpert, welche mit einer Zeit von 4:52.47 den 2. Platz besetzte.

Trotz der eisigen Temperaturen war der Skimarathon eine sehr schöne Veranstaltung. Für die Langläufer: innen der SKG war dieser das Qualifikationsrennen und Generalprobe für den Vasalauf in Schweden. Dieser feiert in 6 Wochen 100-jähriges Jubiläum und ist mit 90 km und über 15.000 Starter: innen einer der größten Volksläufe der Welt. Respekt und Vorfreude steigen mit jedem näher rückenden Tag, doch wer die 62 km in Toblach bewältigt hat, braucht auch vor den 90 km in Schweden keine Bedenken haben.

## U. Jan Eyring gewinnt 24 Stunden Rennen

Bei perfekten Bedingungen fand am 20/21.01.2024 das 24-Stunden Rennen in Reit im Winkl statt. Das Ziel des Spektakels war es, innerhalb der 24 Stunden so viele Kilometer wie möglich zu sammeln. Die Technikwahl war frei. Jan Eyring, der für die SKG Gersfeld an den Start trat, entschied sich für Skating.



Die gerade einmal 2,5 km lange Strecke im Langlaufstadion gab wenig Anlass, sich verlaufen zu können, und forderte nicht nur gute Konditionen, sondern auch mentale Stärke. An dieser scheint Jan es nicht zu fehlen. Er bezwang die Runde ganze 76-mal und muss sie mittlerweile wohl auswendig kennen. Mit 190 km gewann Jan nicht nur die Gesamtwertung, sondern belegte auch in der Sprintwertung einen starken 3. Platz.

Im flutlichtbeleuchteten Stadion sanken die Temperaturen in der Nacht auf bis zu -18 Grad, was viele der Athletinnen und Athleten an ihre Grenzen stoßen ließ. Die gute Stimmung und die freundlichen Streckenposten machten es den Langläuferinnen und Langläufern aber wieder etwas wärmer ums Herz. Insgesamt war das 24-Stunden Rennen eine tolle Veranstaltung, die man laut Jan mal erlebt haben müsse!

## V. Deutscher Schülercup in Oberhof

Am Wochenende vom 20. und 21. Januar fand der Schülercup in Oberhof statt. Der Schülercup ist ein nationales Rennen des deutschen Skiverbands, an dem die besten Langläuferinnen und Langläufer im Schülerbereich aus ganz Deutschland teilnehmen.



Von der SKG Gersfeld traten Yara Mehler (13) und Ida Bug (14) an den Start. Am ersten Wettkampftag stand ein 4,5 km Distanzrennen in der klassischen Technik auf dem Programm. Startbeginn war erst um 15.30, was auch einen bestimmten Grund hatte: Am Morgen fand der Weltcup auf der Strecke statt. Für die jungen Athletinnen war es ein besonderes Erlebnis, Weltcup-Luft zu schnuppern und Teil eines so großen Events sein zu dürfen. Zur Abwechslung schien in Oberhof an diesem Tag sogar die Sonne. Bei -8 Grad und perfekt präparierter Loipe hatten die Langläuferinnen trotz Anstrengung großen Spaß. Yara Mehler belegte in ihrer Altersklasse (U14) den 55. Platz. Ida Bug erreichte die Ziellinie nach 13:45 mit einem starken 20. Platz.

Der 2. Tag beinhaltete einen Skating-Techniksprint. Die zahlreichen Hindernisse und Technikelemente, wie Achten laufen, ein Slalom Parkour, rückwärtslaufen und Schlupf Tore, um nur einige davon zu nennen, forderten viel Geschick und Gleichgewicht, gepaart mit hoher Frequenz und Geschwindigkeit. Yara Mehler sprintete die 650 Meter lange Strecke in 2:16,3 und belegte Platz 46 in ihrer Altersklasse. Ida Bug erlief sich Platz 30. Das Highlight des Wochenendes war für die Sportlerinnen das gemeinsame Training mit den anderen hessischen Langläuferinnen und Langläufern. Nun haben Ida und Yara Zeit einige Schneekilometer zu sammeln, bevor es im Februar mit Wettkämpfen weitergeht.

## W. Rhönschule qualifiziert sich für „Jugend trainiert für Olympia“



Am 24.01.2024 fuhren die Kinder der SKG Gersfeld mit ihrem Schultrainer Marian Balting nach Westfeld in Nordrhein-Westfalen, um sich für „Jugend trainiert für Olympia“ zu qualifizieren.

„Jugend trainiert für Olympia“ ist ein bundesweiter Wettbewerb, an dem Schulen aller Bundesländer teilnehmen. Besonders macht die Veranstaltung der Spaßfaktor und die Vielschichtigkeit. Hier treten Kinder an, die wie unsere Gersfelder seit klein auf Langlauf machen, aber auch Kinder, die zuvor noch nie auf Skiern standen oder nur für diesen Wettbewerb Langlaufen gelernt haben. Es geht um das Miteinander, Freude an Bewegung und Teamgeist.

Dieses Jahr findet das Finale in Nesselwang statt. Die Veranstaltung ist für die Kinder eines der Jahresereignisse und bringt jedes Mal großen Spaß mit sich. Für die Rhönschule traten 2 Teams an den Start. Der Gegner des Tages war die Vogelsbergschule aus Schotten und Schulen aus Nordrhein-Westfalen, welche in der Wertung jedoch keine Rolle spielten, da man sich für das eigene Bundesland qualifizieren musste. Auf der 2,5 km langen Strecke powerten sich die Athletinnen und Athleten in der freien Technik voll aus. Mit zahlreichen Technikelementen, wie

Bodenwellen, auf einem Bein fahren, Slalom und Achten laufen, bewiesen die Kinder ihr sicheres Skigefühl. Trotz Regen ließen sich die Gersfelder: innen nicht die Stimmung verderben und machten das Beste daraus.

Die Mädchenmannschaft, zusammengesetzt aus Amelie von Rosen, Lina Kirchner, Marla Mayerhöfer, Sophia Mehler und Yara Mehler, belegte den 2. Platz und qualifizierte sich somit für das Finale. Sophia Mehler war an diesem Tag mit einer Zeit von 9:25 die schnellste Starterin der Rhönschule. Die Jungs Mannschaft bildeten Lasse Wingenfeld, Pius Wunsch, Veit Steinbrink und die Brüder Lennard und Luca Grob. Auch die Jungs qualifizierten sich mit dem 2. Platz für das Finale in Nesselwang. Jetzt heißt es noch ein bisschen trainieren, bis es vom 25. bis 29.2 mit dem Finale weitergeht.

## X. HSV WSV Cup



Am 28. Januar 2024 fand in Willingen der HSV/WSV Cup statt. Die SKG Gersfeld reiste mit 10 Kindern an. Auf Streckenlängen von 0,9 bis 2,7 km gaben die Langläuferinnen und Langläufer in der klassischen Technik ihr Bestes.

Strahlend blauer Himmel und top Bedingungen, dank der mit Kunstschnee beschneiten Strecke im Willinger Biathlonstadion, ließen die Langläuferherzen höherschlagen. Aufgeteilt war das Rennen in Prolog und Finals. Im Prolog erlief Merle Helfrich (U10) auf der 1,8 km langen Strecke einen starken 2. Platz. Im Finale rutschte sie auf Platz 4 ab. Dafür nutzte Lina Kirchner, die im Prolog noch den 6. Platz belegte, ihre Chance und zog an Merle vorbei auf Platz 3. Ida Bug (U14) bewies auf der 2,7 km Strecke ihre Position und belegte sowohl im Prolog als auch im Finale einen starken 2. Platz.

Insgesamt war es wieder eine schöne Veranstaltung, die die hessischen und westdeutschen Langläuferinnen und Langläufer zusammenbrachte. Die Gersfelder Kinder haben sich an diesem Wochenende gut präsentiert und sind motiviert für die kommenden Rennen.

## Y. COC Oberwiesenthal



Vom 05. bis 07.01.2024 fand in Oberwiesenthal der Continental Cup im Langlauf statt. Der Continental Cup ist ein internationales Rennen, an dem die besten Sportler: innen des Landes an den Start treten. In diesem Jahr waren 17 europäische Nationen vertreten. Von der SKG Gersfeld qualifizierte sich Lou Delgado (18).

Das Wettkampfwochenende startete am Freitag, den 5.1 mit einem Skating Sprint. Hier belegte sie den 33. Platz, mit 21 Sekunden Rückstand auf Platz 1.

Am 2. Tag ertönte der Startschuss um 11 Uhr bei Plusgraden. An diesem Tag

stand eine große Distanz auf dem Programm: 20 km in der freien Technik, aufgeteilt auf 6 Runden. Dieses Rennen sei für die Sportlerin sehr hart gewesen, sie kämpfte sich aber durch. Nach 1:03:42.1 überquerte sie schlussendlich die Ziellinie und erreichte den 41. Platz.

Der letzte Startschuss der Wettkampfsreihe fiel am 7.1 um 9:30 bei -5 Grad. 5 km in der klassischen Technik. Nach 15:07.6 erreichte Delgado mit einem sehr guten 24. Platz die Ziellinie. Dies war Lous erste Teilnahme am Continental Cup. Dafür sei sie den Umständen entsprechend zufrieden mit ihrer Leistung gewesen, freue sich aber auf neue Chancen zur Qualifikation, um ihr Können in einer noch besseren Form unter Beweis zu stellen.



## Z. Deutschlandpokal am Arber



Am Wochenende des 13. und 14.01.2024 wurde am Arber der Deutschlandpokal ausgerichtet. Hier traten wieder einmal die besten Langläuferinnen und Langläufer aus Deutschland an den Start. Darunter auch Lou Delgado von der SKG Gersfeld, welche in Oberstdorf das Skiinternat besucht.

Bei -6 Grad fiel um 9:30 am ersten Wettkampftag der Startschuss: Klassik Sprint. Auf der 1.6 km langen Strecke erlief sich Delgado mit einer Zeit von 03:20.37 einen starken 3. Platz in ihrer Altersklasse (U20). In der Wertung mit den Damen hielt sie immer noch einen beachtlichen 7. Platz.

Am 2. Wettkampftag stand ein 10 km langes Skating Rennen auf dem Programm. Aus gesundheitlichen Gründen konnte Lou leider nicht am Rennen teilnehmen. Nun heißt es Kräfte sammeln für die kommenden Rennen. Die Saison ist noch lange nicht vorbei und Lou, wie sie beim Klassik Sprint bewies, in einer hervorragenden Form.

## AA. HSV / WSV Cup am Taufstein



Mit dem frisch gefallenen Schnee konnte am vergangenen Wochenende die Langlaufssaison in Hessen eingeleitet werden.

Am 20. Januar fand der HSV/WSV Cup in Schotten am Taufstein statt. Bei top Bedingungen und strahlend blauem Himmel zeigten sich die Kinder der SKG Gersfeld von ihrer besten Seite und bewiesen, dass sich die zahlreichen Trainingsstunden ausgezahlt hatten. Das Skating-Rennen mit Technik-Elementen schien Sophia Mehler zu liegen. Die 13-Jährige bewältigte die 2 km lange Strecke in 6:57 und gewann in ihrer Altersklasse. Auch Lasse Wingefeld (U14) ließ nicht lange auf sich warten und überquerte die Ziellinie nach 7:07 und gewann ebenfalls in seiner Altersklasse. Die auf der Strecke eingebauten Technik-Elemente, wie Sprungchancen, Achten laufen oder Streckenabschnitte, an denen nur Beinarbeit erlaubt war, brachten Schwung in das Rennen und machten den Kindern jede Menge Spaß. Auf der 1,5 km langen Strecke powerte sich Anna-Lena Mehler (U9) voll aus, und es lohnte sich; auch sie durfte an diesem Tag ganz oben am Treppchen stehen.

Die jüngsten Starterinnen der SKG (U8) machten die 1 km lange Strecke unsicher. Freya Korell setzte sich am Ende durch und gewann Gold, dicht gefolgt von Luna Helfrich, die Silber mit nach Hause nahm.

Mit 6 Goldmedaillen, 3-mal Silber und 2-mal Bronze bewiesen die Kinder ihr Können. Mal gewinnt man, mal verliert man, doch eines kann der Gruppe keiner nehmen: Ihren Teamgeist und die gemeinsame Freude, den Sport zusammen zu machen. Das ist es, was am Ende zählt und die Veranstaltung perfekt abrundete. Jetzt sind die Kinder warmgelaufen und freuen sich auf die kommenden Wettkämpfe.

## BB. Höhenberglauf in Oberhof



Am 03. Februar 2024 fand in Oberhof der Höhenberglauf statt. Die SKG Gersfeld reiste mit 16 Kindern an.

Bei 6 Grad und Regen bewiesen die Gersfelder Langläuferinnen und Langläufer Durchhaltevermögen. Die Anstiege der Lotto Thüringen Arena hatten es in sich. Freya Korell (U8) und Anna Kirchner (U9) belegten in ihren Altersklassen auf der 1 km langen Strecke beide einen starken 2. Platz. Auf der 2 km Distanz erlief sich Merle Helfrich (U11) einen sehr guten 3. Platz. Die Schülerinnen der U15 mussten 5 km laufen. Ida Bug belegte mit einer Zeit von 18:46,1 den 3. Platz, dicht gefolgt von ihrer Teamkollegin Marla Mayerhöfer, welche 4. wurde.

Langsam neigt sich die Saison dem Ende zu. Aufgrund von Schneemangel ist unklar, ob noch Wettkämpfe stattfinden werden, da die Anreisewege immer länger werden.

## CC. Deutschlandpokal Oberstdorf

Am ersten Februar Wochenende fand in Oberstdorf der Deutschlandpokal statt. Für die SKG Gersfeld trat Lou Delgado an den Start. Für die 18-Jährige war der Wettkampf ein Heimspiel. Sie besucht in Oberstdorf seit 2 Jahren das Skiinternat und kennt die Strecke mittlerweile in- und auswendig. Das Wettkampfwochenende wurde am Samstag mit einem Skating Sprint eingeleitet. Auf der 1,1 km langen Distanz bewies Lou ihr Können und belegte in der U20 Juniorinnen- und Damenwertung einen starken 12. Platz. In ihrer Altersklasse (U20) wurde sie Dritte.

Am 2. Tag stand ein Skating Distanzrennen auf dem Programm. Die 10 km waren auf 4 Runden aufgeteilt. Trotz Plusgraden waren die Kunstschneebedingungen sehr schnell und gut. Mit einer Zeit von 28:38 belegte Delgado in ihrer Altersklasse einen sehr starken 6. Platz. Insgesamt ist die Athletin sehr zufrieden mit ihrer Leistung und freut sich, wenn es Mitte Februar weiter geht.

## DD. Deutschlandpokal Oberstdorf

Am dritten Februar Wochenende fand in Oberstdorf der Deutschlandpokal im Skilanglauf statt. Dies ist in diesem Jahr bereits der 3. Deutschlandpokal, der in Oberstdorf stattfindet. Grund dafür sind die mangelnden Schneeverhältnisse in Deutschland. In Oberstdorf ist die Weltcupstrecke mit Kunstschnee präpariert, doch auch hier gingen die Temperaturen auf die 10 Grad zu, was die Bedingungen erschwerte.

Für die SKG Gersfeld trat Lou Delgado an den Start. Mit 7 Grad startete das Wettkampfwochenende am 17.2 mit einem Freistil Sprint. Lou lief die 1,1 km lange Strecke in 3:12.25 und belegte im Prolog in ihrer Altersklasse U20 einen starken 3. Platz. Im Finale brachen am Start ihre Stöcke, so blieb es bei Platz 3. Mit dem Sprint Ergebnissen sei Lou sehr zufrieden.

Am 2. Tag stand ein Klassik Distanzrennen im Massenstart auf dem Programm. Die 10 km Distanz wurde auf 4 Runden aufgeteilt. Lou erlief in 33:04.2 den 5. Platz in ihrer Altersklasse. Bei dem Klassik Rennen hätte die Sportlerin sich mehr erhofft, da die klassische Technik sonst ihr Steckenpferd sei. Doch auch ein 5. Platz ist ein sehr gutes Ergebnis. Langsam neigt sich die Saison dem Ende zu, die letzten nationalen Rennen werden auch in Oberstdorf stattfinden.

## EE. Bundesfinale „Jugend trainiert für Olympia“

Im Februar 2024 fuhren die Kinder der Rhönschule Gersfeld nach Nesselwang zum Bundesfinale von Jugend trainiert für Olympia. Jugend trainiert für Olympia ist eine Veranstaltung, bei der Schulen aller Bundesländer gegeneinander antreten.

Die einen machen bereits seit Jahren Skilanglauf, während andere wiederum die ersten Male auf Skiern stehen, was den Wettkampf zu etwas ganz Besonderem macht. Der Spaß stand in dieser Woche an erster Stelle.

Begleitet wurden die Sportlerinnen und Sportler von ihren Lehrern Marian Balting und Marlen Guthermuth. 2 Teams hatten sich zuvor im Landesentscheid qualifiziert. Aufgrund der mangelnden Schneeverhältnisse wurden die Rennen im 50 Minuten entfernten Oberstdorf ausgetragen. Trotz warmen Wetters waren die Bedingungen auf der Kunstschnee präparierten Strecke sehr gut.

Am Dienstag war der erste Wettkampf und Oberstdorf zeigte sich mit Sonnenschein von seiner schönsten Seite. Die Mädchenmannschaft, zusammengesetzt aus Lina Kirchner, Marla Mayerhöfer, Amelie von Rosen, Katrin Seyfarth, Hanna Richter und Sophia Mehler, belegte bei dem Skating Techniksprint Platz 11. Die Jungs Mannschaft, bestehend aus Pius Wunsch, Veit Steinbrink, Lasse Wingenfeld und den Brüdern Luca und Lennard Grob, erliefen sich Platz 13. Auf der 2 km langen Strecke befanden sich zahlreiche Hindernisse, wie Slalom, Achten laufen, Rückwärts-Tore oder Schlupf-Tore, welche es zu bewältigen gab. Der Slalom bergauf sollte das anspruchsvollste gewesen sein.

Einen Tag darauf fand das Staffelrennen statt. Die ersten beiden Starter der 4-köpfigen Staffel liefen Klassik, die anderen Skating. Die Jungs Mannschaft belegte Platz 11. Die Mädchenmannschaft Platz 9. Die Abschlussfeier am Abend rundete die Woche perfekt ab.

Eines der Highlights war für die Kinder zahlreiche Weltcup Athletinnen und Athleten zu treffen, mit denen sie Fotos machen konnten. Das Bundesfinale ist jedes Jahr eine sehr schöne Veranstaltung, welche die Kinder zusammenschweißt.

## FF. Nachwuchscup Winterberg



Am 03.03.2024 fand in Winterberg der 3. Nachwuchscup der Saison statt. Aufgrund mangelnder Schneeverhältnisse wurden Skischuhe gegen Laufschuhe eingetauscht.

Der Cross Hindernislauf fand in Winterberg auf der Tartanbahn statt. Abhängig von der Altersklasse wurden 2-5 Runden gelaufen. Auf der Bahn waren zahlreiche Hindernisse verteilt. Außerdem mussten die Kinder zick zack, rückwärts und Kreise laufen, sowie ein Labyrinth durchqueren.

Freya Korell, welche 2 Runden laufen musste, gewann in ihrer Altersklasse u8w, dicht gefolgt von ihrer Teamkollegin Luna Helfrich, welche den 2. Platz belegte. In der u8m gewann Mats Schlereth, die 3 Runden lange Strecke. Merle Helfrich (u11w) und Ida Bug (u15w) gewannen ebenfalls jeweils in ihrer Altersklasse. Merle lief 4 Runden, Ida sogar 5. Langsam neigt sich die Saison dem Ende zu.

## GG. 100. Vasalauf



Dieses Jahr war es endlich so weit. Am ersten Märzwochenende fand der 100. Vasalauf statt. Die SKG Gersfeld reiste mit einem vollbesetzten Reisebus nach Schweden, um am größten Skilanglauf-Volkslauf der Welt teilzunehmen: 90 km von Sälen nach Mora. Der Vasalauf wurde zu Ehren des schwedischen Königs Gustav Eriksson Vasa ins Leben gerufen, der zuvor auf der Flucht, dann aber doch mit Skiern von Sälen nach Mora zurückkehrte, um für die schwedische Unabhängigkeit zu kämpfen.

Der Vasalauf fasziniert Menschen, egal ob Leistungssportler oder Skitourist. 16.000 Menschen standen am Sonntag am Start. „Es ist ein unbeschreibliches Gefühl, von einer solchen Menschenmasse umgeben zu sein. Man fühlt sich aufgehoben und berührt, ein Teil von etwas so Großem zu sein“, sagte eine Sportlerin.

Die SKG Gersfeld reiste bereits am Mittwoch an. Hier standen die meisten das erste Mal nach langer Zeit wieder auf Skiern, da der Schnee sich in Deutschland nicht allzu oft blicken ließ. Doch Skifahren verlernt man nicht. Auch in Schweden wurde es

warm. Bei Plusgraden war der Schnee sehr weich, und die Bedingungen dadurch besonders hart.

Am Samstag, dem Tag vor dem großen Rennen, standen alle auf den Veranden ihrer roten Schwedenhäuschen und tüftelten aus, was am besten zu wachsen sei, damit der Ski auf der langen Distanz auch hält. Bei solch warmen Schneebedingungen war dies keine einfache Angelegenheit. Die zahlreichen Stunden des Wachsens zahlten sich am Ende aus. Die Skier hielten perfekt.

Aufgrund der warmen Temperaturen und dem vielen Regen verwandelte sich der Weg zum Start in ein Schlammbad. Vereinzelt lagen Schuhe im Schlamm, die von ihren Besitzern zurückgelassen wurden. So etwas hatte es in den letzten 100 Jahren Vasalauf noch nicht gegeben.

Fünf Minuten vor dem Start herrschte toten Stille. Eine junge Frau sang eine Arie, von der man Gänsehaut bekam. Beim Startschuss wurde in den hinteren Startgruppen gejubelt und geklatscht. Euphorie lag in der Luft. Wenn man in die Runde fragte, was der schönste Moment des Rennens war, antworteten viele: ins Ziel kommen. Für andere reichte es schon, an Verpflegungsständen anzukommen und beim Trinken einer Blaubeersuppe zu merken, wie die Energie einmalig zurückkam.

Egal wo man lief, ob durch Ortschaften oder die tiefsten Wälder, überall standen Menschen, die einen anlächelten und anfeuerten. Von der SKG Gersfeld war Philipp Dänner der Schnellste. Der Hilderser startete in der ersten Startgruppe und erreichte das Ziel in unglaublichen 5:15:33. Philipp sparte sich das Wachsen und schob das gesamte Rennen im Doppelstock.

Von der SKG Gersfeld traten auch einige Familien an den Start. So die Geschwister Pablo und Anouk Noll und Alexander und Daniel Heun, welche mit sehr starken Zeiten knapp hintereinander um die 5:30 liefen. Christoph Limpert trat mit seinen Kindern Jule und Peter an den Start. Peter, der zum ersten Mal am Vasalauf teilnahm, lief die 90 km mit einer sehr guten Zeit von 5:48:25. Volkmar Weikard, der den Vasalauf schon einige Male bestritt, hatte dieses Jahr auch seine drei Töchter und seinen Sohn dabei. Annika und Kathrin Weikard liefen den gesamten Vasalauf zusammen und kamen mit 7:30:56 auf die Sekunde gleichzeitig ins Ziel.

Die Anstrengung liegt zwar immer noch schwer in den Knochen, bei einem sind sich die meisten dafür einig: Sie wollen nochmal teilnehmen, die einen mit dem Ziel, eine Medaille zu ergattern, andere, um den Wasalauf bei besseren Bedingungen zu erleben.



## HH. 4 Langläuferinnen – 4 Medaillen



Am 10. März 2024 fand in Oberhudem ein Cross und Vielseitigkeitsrennen als Ersatzveranstaltung eines Skirennens statt.

Insgesamt standen um die 80 Kinder und Jugendliche am Start, vier davon Langläuferinnen der SKG Gersfeld.

Auf der 1,1 km langen anspruchsvollen Rundenstrecke mit verschiedenen Hindernis- und Parkour Elementen bewiesen die Sportlerinnen ihr Können. Ida Bug (3,3 km-16:10 min), Merle Helfrich (2,2 km-10:52 min) und Luna Helfrich (1,1 km-07:52 min) erliefen sich in ihren Altersklassen alle den wohlverdienten starken ersten Platz. Auch Karlotta Happel lief auf der 3,3 km langen Distanz in 20:38 aufs Treppchen und belegte damit Platz 3.

Mit vier Starterinnen und vier Medaillen ein erfolgreiches Wochenende, bei dem sich zeigte das Training sich auszahlt. Langsam neigt sich die Saison dem Ende zu und die Sportlerinnen konnten noch einmal die letzten Punkte für die Gesamtwertung der Saison sammeln.

## II. Nachwuchscup Finale Schotten



Am 17. März 2024 fand in Schotten das Ski-Langlauf-Nachwuchscup-Finale statt. Aufgrund des Frühlingseinbruchs fand das Rennen nicht auf Skiern, sondern mit Laufschuhen statt. Die SKG Gersfeld reiste mit 18 Kindern im Alter zwischen 5 und 15 Jahren an.

Die Kinder gaben alle ihr Bestes und erreichten tolle Platzierungen. Insgesamt fuhren die Kinder der SKG Gersfeld 12 Medaillen ein. Die jüngste Starterin der SKG Gersfeld, Malis Frommen, gewann in ihrer Altersklasse U05w auf der 610m Strecke. Elly Heun belegte in der Altersklasse U06w einen starken 2. Platz. In der Altersklasse U08w besetzte die SKG Gersfeld das gesamte Podest. Freya Korell gewann, dicht gefolgt von ihren Teamkolleginnen Luna Helfrich und Lena Schleicher, welche Platz 2 und 3 belegten. In der Altersklasse U10m gewann Silas Frommen auf der 1,36 km Distanz. Merle Helfrich (U11w) und Ida Bug (U15w) gewannen ebenfalls beide in ihren Altersklassen. Ida lief die 2,7 km in einer sehr starken Zeit von 11:19,1. Nun ist die Saison vorbei, und es kann sich ein wenig erholt werden, bis es Anfang Sommer wieder mit dem Training weitergeht.

### III. Aktuelles / Trainingszeiten

#### Kinder- und Jugendtraining

Das Jugendtraining findet mittwochs mit einer Laufeinheit statt und samstags wird gerollert. An dem Training nehmen regelmäßig 10 bis 25 Jugendliche ab der 5. Jahrgangsstufe teil.

Die jüngeren Kinder werden regelmäßig von Birgit Ciha trainiert, ca. 30 Kinder besuchen mit viel Freude das Training.

#### Kids-Sport-Gruppe

Die Kids-Sport Gruppe unter Mirko Weikard, Michael Weinig und Alexander Heun besteht aktuell aus 15 Kindern. Das Training findet jeden Mittwoch statt.

Das Training ist sehr abwechslungsreich gestaltet und geht von Hindernis- und Geschicklichkeitsparcours, Bewegungsspiele, Fahrradtouren über Leichtathletik und der Umgang mit Bällen.





### Donnerstags – Hallentraining

Wie gewohnt beginnen wir nach den Herbstferien donnerstags um 20 Uhr mit unserem Zirkeltraining in der Rhönschul-Sporthalle.

Hier sind alle Vereinsmitglieder von Jung bis Alt recht herzlich eingeladen.

## IV. Bevorstehende Veranstaltungen

### A. DSV Nachwuchs Sommerolympiade am 07.06.2024

Am 07.06.2024 findet zum 4. Mal in Folge in Gersfeld die DSV Sommerolympiade am Sportplatz statt.

### B. Trainingslehrgang Ruhpolding

Vom 18.08. bis 22.08.2024 ist der Sommergeleitlehrgang in in Ruhpolding geplant.

### C. Loipen- / Sommerfest am 15.09.2024

Am Sonntag den 22.09.2024 findet unser traditionelles Sommerfest der Abteilung Ski nordisch am alten Loipenhaus statt. Wie gewohnt ist für Speisen und Getränke bestens gesorgt. Das Fest möchten wir um die Mittagszeit beginnen und freuen uns auf Euren Besuch und ein paar gesellige Stunden.

### D. Rollskiberglauf / 2. Rad-Bergrennen zum Schwedenwall

Auch in diesem Jahr soll es wieder ein Rollerrennen in Verbindung mit dem 2.Rad-Bergrennen geben. Termin hierfür wird noch bekannt gegeben.

### E. Loipenpflege Aktion am 09. 11.2024

Am Samstag den 09. November 2024 soll am Roten Moor wieder die Loipenpflege stattfinden um beste Voraussetzungen für die kommende Saison zu schaffen. Wir freuen uns über viele fleißigen Helfer!

### F. Silvesterlauf am Roten Moor

Dieses Jahr wollen wir bei jeder Wetterlage am 31.12.2024 unseren traditionellen Silvesterlauf am Loipenzentrum oder am Sportplatz stattfinden lassen. Ob in Skischuhen oder nur mit Laufschuhen muss auch dieses Jahr wieder kurzfristig entschieden werden.

## V. Sponsoren

### Wir sagen DANKE!

Wir von der Abteilung Ski nordisch sagen Danke für das Engagement unserer Sponsoren.



#### **GMW**

Gersfelder Metallwaren GmbH  
Am Pfort 14  
D-36129 Gersfeld

☎ 0 66 54/96 19 - 0  
☎ 0 66 54/96 19 - 40  
✉ [info@gersfelder-metallwaren.de](mailto:info@gersfelder-metallwaren.de)  
<https://www.gersfelder-metallwaren.de/>

#### **Wegerer, Wegerer**

Berater für effektives Marketing

#### **Wegerer, Wegerer GmbH**

Berater für effektives Marketing

Worthstraße 1  
82166 München

☎ 089/62 28 64 82  
✉ [post\(at\)wegerer-wegerer.de](mailto:post(at)wegerer-wegerer.de)  
<https://www.wegerer-wegerer.de/>



#### **Jörg Baier Heilpraktiker für Physiotherapie**

Jörg Baier  
Peter-Seifer-Straße 3  
36129 Gersfeld

☎ 0 66 54/91 87 87



#### **Uwe Niebling**

Uwe Niebling  
Bau - Ingenieur - Büro  
Rengersfeld 41  
36129 Gersfeld/Rhon - Rengersfeld

☎ 0 66 54/91 93 99  
☎ 0 66 54/91 88 11



#### **Fahrschule Gunter Heun**

Fahrschule Gunter Heun  
Rengersfeld 56  
36129 Gersfeld/Rhon

☎ 0 66 54/75 68  
☎ 0 66 54/91 88 46  
✉ [fahrschule-heun@t-online.de](mailto:fahrschule-heun@t-online.de)  
<http://www.fahrschule-heun.de/>



#### **Loipenpark**

Loipenpark  
Mälersbach 26  
36129 Gersfeld

✉ [info@loipenpark.de](mailto:info@loipenpark.de)  
<https://www.loipenpark.de/>



#### **Sporthaus Alpina**

Alpina Sporthaus, Bistro, Cafe  
Ebersberger Platz 5  
36129 Gersfeld

☎ 0 66 54 / 91 89 99  
☎ 0 66 54 / 91 89 96  
✉ [info@alpina-sporthaus.de](mailto:info@alpina-sporthaus.de)  
<http://www.alpina-sporthaus.de/>



#### **Praxis Dr. med. Martin Freiherr von Rosen**

Praxis Dr. med. Martin Freiherr von Rosen  
Schlossplatz 3 (Mittelschloss)  
36129 Gersfeld / Rhön

☎ 0 66 54/96 09 5-0  
☎ 0 66 54/96 09 5-22  
✉ [info@praxis-rosen.de](mailto:info@praxis-rosen.de)  
<https://www.dr-von-rosen.de/>



#### **Sport Walter**

Sport Walter  
Häselbachstr. 2  
97653 Bischofsheim/Rhön

☎ 0 97 72/71 33  
☎ 0 97 72/71 33  
✉ [Info@sport-walter.de](mailto:Info@sport-walter.de)  
<http://www.sport-walter.info/>

## VI. Schlusswort

Wir freuen uns auf ein sportliches und veranstaltungsreiches Jahr und wünschen schon jetzt allen Sportlerinnen und Sportlern eine verletzungsfreie und erfolgreiche Saison. Ebenso hoffen wir auf zahlreiche Schneetage für den kommenden Winter.

Zu jeder Veranstaltung wird es noch gesonderte Informationen geben.

Bitte nutzt auch regelmäßig unsere Homepage, hier werden alle Termine ebenfalls bekannt gegeben und aktualisiert.

Mit sportlichen Grüßen,

Eure Vorstandsteam der SKG Gersfeld Abteilung Ski nordisch



**SKG GERSFELD**