

# Erfolgreiches Trainingslager des WSV Grafenau in Hochfilzen

## WSV führt Nachwuchs mit Begeisterung an den Leistungssport heran

Eine intensive, abwechslungsreiche und zugleich kameradschaftliche Trainingswoche erlebten die Langläufer und Biathleten des WSV Grafenau im österreichischen Hochfilzen. Insgesamt zehn Nachwuchssportlerinnen und Nachwuchssportler vom Schülerbereich U13 bis hin zu den Junioren nutzten die optimalen Bedingungen, um sich gezielt auf die kommende Wintersaison vorzubereiten.

Betreut wurden die Athleten von den drei ehrenamtlichen Trainern Jürgen Wallner, Sportwart Nordisch/Biathlon des WSV Grafenau, sowie David Bauer und Sonja Wallner. Entsprechend Alter und Leistungsstand wurden die Sportler in verschiedene Trainingsgruppen eingeteilt, sodass die Trainingseinheiten individuell, altersgerecht und effektiv gestaltet werden konnten.

Auf dem umfangreichen Trainingsplan standen täglich abwechslungsreiche Inhalte. Neben Krafttraining, Stabilisations- und Koordinationseinheiten absolvierten die Nachwuchssportler zahlreiche Skirollereinheiten sowohl in der klassischen als auch in der freien Technik. Besonders wertvoll war dabei die Videoanalyse, bei der die Technik der Athleten aufgezeichnet und anschließend gemeinsam ausgewertet wurde. So konnten Bewegungsabläufe gezielt verbessert und individuelle Korrekturen direkt umgesetzt werden.

Auch die Ausdauer kam nicht zu kurz. Rund um Hochfilzen wurden zahlreiche Höhenmeter und viele Grundlagenstunden gesammelt. Anspruchsvolle Trainingseinheiten führten die Sportler auf die umliegenden Berge wie die Buchensteinwand, das Spielberghorn, den Sonnenkogel sowie den Geierkogel. Die landschaftlich reizvolle Region um Wilder Kaiser, Loferer und Leoganger Steinberge bot dafür beste Voraussetzungen und beeindruckende Ausblicke, die die Anstrengungen schnell vergessen ließen.

Für die Biathleten standen darüber hinaus Schießeinheiten auf dem Programm. Die jüngeren Schüler trainierten mit dem Luftgewehr, während die Jugendlichen und Junioren ihre Trainingseinheiten mit dem Kleinkalibergewehr absolvierten. Austragungsort war das international bekannte Biathlonstadion in Hochfilzen. Die Anlage zählt seit vielen Jahren zu den bedeutendsten Biathlonstandorten der Welt und ist regelmäßig Austragungsort von Weltcupveranstaltungen. 2028 wird hier erneut die Biathlon-Weltmeisterschaft ausgetragen. Für die jungen Athletinnen und Athleten des WSV Grafenau war es daher eine besondere Motivation, dort trainieren zu dürfen, wo sonst die besten Biathleten der Welt um Medaillen kämpfen.

Neben den intensiven Trainingseinheiten spielte auch die Regeneration eine wichtige Rolle. Nach den schweißtreibenden Belastungen sorgten erfrischende Eisbäder im Kneippbecken mit glasklarem Gletscherwasser für die nötige Erholung. Ein gemeinsamer Grillabend rundete das Programm ab und stärkte zusätzlich den Teamgeist.

Auch die Abende wurden sportlich und gemeinschaftlich gestaltet. Bei Volleyball, Basketball, Spikeball oder dem beliebten Dobble Spiel standen Spaß, Bewegung und Zusammenhalt im Vordergrund. Dabei zeigte sich einmal mehr das hervorragende Miteinander innerhalb der

Gruppe. Mit viel Ehrgeiz und Trainingsfleiß arbeiteten die jungen Sportler an ihren Zielen, gleichzeitig war aber jederzeit die große Freude am Sport und die Kameradschaft spürbar.

Ein besonderer Dank gilt auch den beiden mitgereisten Elternteilen, die die Gruppe während der gesamten Woche hervorragend versorgten und die Sportler täglich mit leckeren Mahlzeiten bekochten.

Besonders erfreulich ist die aktuelle Entwicklung im Nachwuchsbereich des WSV Grafenau. Seit mehr als 20 Jahren wird im Verein kontinuierlich und mit großem Engagement hervorragende Arbeit im und zur Hinführung zum Nachwuchsleistungssport geleistet. Diese nachhaltige Aufbauarbeit trägt weiterhin Früchte. Aktuell gehören zwei Athleten mit Johanna Killinger und Antonia Wallner dem Kader des Bayerischen Skiverbandes an. Auch in den Schülerklassen stehen derzeit wieder zahlreiche motivierte und talentierte Sportlerinnen und Sportler im Training, die mit viel Ehrgeiz ihren sportlichen Weg verfolgen.

Ziel des WSV Grafenau ist es, junge Langläufer und Biathleten Schritt für Schritt an den Nachwuchsleistungssport heranzuführen und ihnen die bestmöglichen Voraussetzungen für ihre sportliche Entwicklung zu bieten. Mit qualifizierten Trainern, fundiertem Fachwissen und einem durchdachten Trainingskonzept werden die Nachwuchssportler optimal betreut und gefördert.

Das Trainingslager in Hochfilzen stellte hierfür einen weiteren wichtigen Baustein dar. Neben den zahlreichen sportlichen Impulsen konnten die jungen Athletinnen und Athleten wertvolle Erfahrungen sammeln und ihre Begeisterung für den Langlauf- und Biathlonsport weiter vertiefen.

Ein besonderer Dank gilt dem Förderverein Pro Biathlon Nordisch Bayerischer Wald e. V., der das Trainingslager des WSV mit unterstützte und damit einen wichtigen Beitrag zur Förderung der jungen Langläufer und Biathleten leistete. Durch dieses Engagement können Trainingslager, Lehrgänge und weitere Fördermaßnahmen für den ambitionierten Nachwuchs ermöglicht werden.

Am Ende zog Sportwart Jürgen Wallner ein durchweg positives Fazit. Bei bestem Sommerwetter, vielen Stunden intensiven Trainings und optimalen Bedingungen konnten wichtige Grundlagen für die kommende Saison gelegt werden. Die Motivation innerhalb der Mannschaft ist groß, der Teamgeist wurde weiter gestärkt und die Nachwuchsathleten des WSV Grafenau blicken nun voller Freude und Zuversicht auf die weitere Vorbereitungszeit.

Das Trainingslager in Hochfilzen war damit nicht nur sportlich ein voller Erfolg, sondern auch ein eindrucksvoller Beleg für die engagierte Nachwuchsarbeit des WSV Grafenau und die Begeisterung seiner jungen Sportler für den Langlauf- und Biathlonsport.