

Nach 5 von 11 Entscheidungen:

	Gold	Silber	Bronze	Summe
1. Frankreich	4	2	1	7
2. Norwegen	1	2	2	5
3. Deutschland	1	1	2	4
4. Italien	0	1	0	1
5. Ukraine	0	0	1	1

ZEITPLAN

Zeitplan Biathlon, Weltmeisterschaft in Oslo:
 Donnerstag, 10. März 2016: 15.30 Uhr 20 km, Herren
 Freitag, 11. März 2016: 15.30 Uhr 4 x 6 km, Damen
 Samstag, 12. März 2016: 15.30 Uhr 4 x 7,5 km, Herren
 Sonntag, 13. März 2016: 13 Uhr 12,5 km Massenstart, Damen
 16 Uhr 15 km Massenstart, Herren

**Biathlon-WM:
 Schon wieder
 Laura Dahlmeier**

Oslo. Laura Dahlmeier ballte nach ihrem Medaillen-Hattrick in Oslo zufrieden die Faust, auch wenn es im Einzel nur zu WM-Bronze reichte. »Was möchte man denn noch mehr? Ich habe Bronze und drei Medaillen in drei Rennen. Wenn man da nicht zufrieden ist, dann weiß ich es auch nicht mehr«, sagte die 22-Jährige.

Drei Tage nach ihrem Gold-Coup in der Verfolgung wurde die Biathletin aus Garmisch-Partenkirchen genau wie im Sprint Dritte. »Ich hätte nicht gedacht, dass zwei Fehler für eine Medaille reichen. Laura kann mit ihrer Komplexität die nächsten Jahre die Szenerie dominieren«, erklärte Damen-Bundestrainer Gerald Höning.

Dahlmeier sicherte sich am Mittwoch bereits ihre dritte WM-Medaille in Oslo - hinter zwei überragenden Französinen. Marie Dorin-Habert gewann den Titel über die 15 Kilometer nach nur einem Fehlschuss mit einem Vorsprung von 12,2 Sekunden vor ihrer Teamkollegin Anais Bescond. Nach zwei Strafinuten lag Dahlmeier 1:17,8 Minuten hinter der Siegerin. Die junge Mutter hatte bereits vor einem Jahr in Kontiolahti in Sprint und Verfolgung gewonnen. »Es ist, als ob ich fliege«, sagte Dorin-Habert nach ihrem ersten Sieg in einem Einzel-Wettbewerb.

»Ich hatte super Material. Danke an die Techniker - ich freue mich«, rief Dahlmeier über das Stadion-Mikrofon den Fans zu. Später wunderte sie sich über sich selbst: »Es ist Wahnsinn. Nach den zwei Fehlern, hätte ich nicht gedacht, dass es zu einer Medaille reicht. Ich kann es noch gar nicht ganz fassen.«

Weil das Rennen wegen Nebel-Gefahr um zweieinhalb Stunden nach vorn verschoben wurde, wechselte Dahlmeier die Start-Gruppe und ging mit Startnummer 36 ins Einzel-Rennen. Bei leichtem Schneefall begann sie in der Loipe verhalten, dosierte das Tempo. Beim ersten Schießen setzte sie den dritten Schuss daneben. Danach blieb sie zunächst fehlerfrei, verfehlte im Liegendanschlag aber erneut die Mittelscheibe. Stehend räumte sie dann wieder alle Scheiben ab. Als sie ins Ziel lief, leuchtete die 1 auf der Anzeigentafel auf. Doch dabei blieb es nicht, denn die beiden Französinen holten sich den Doppelsieg und sicherten bereits die siebte WM-Medaille für die Grande Nation. Deutschland hat nach sechs von elf Rennen vier Mal Edelmetall gewonnen - allein drei Medaillen gehen auf das Konto von Dahlmeier. (dpa)



Dahlmeier. (Foto: H. Schmidt/dpa)

Biathlon mit dem Lasergewehr und auf Cross Skates

Schüler des Fördergymnasiums probierten die Biathlon-Alternative ohne Schnee aus.

WORKSHOP

Flensburg. Zur Zeit läuft in Oslo die Weltmeisterschaften im Biathlon (siehe Artikel links). Fans können die deutschen Athleten vor dem Fernseher anfeuern oder die schneelose Alternative auf Cross Skates einfach mal ausprobieren. So wie es 18 Schüler der Abiturstufe des Fördergymnasiums im Rahmen ihres Schulwandertages taten. Sie schnallten sich für einen Tag Cross Skates unter die Schuhe und nahmen an einem Biathlon-Workshop teil. Initiator war ihr Sportlehrer Unfried Schöne, der nicht einfach wandern gehen wollte: »Wir sind ja eine Sportklasse. Deswegen wollte ich den Schülern etwas Neues und Spannendes vorstellen. Meine Schüler waren schon etwas skeptisch vorher. Aber jetzt, nach den ersten Versuchen, macht es ihnen großen Spaß. Mir übrigens auch.«

Zunächst haben die Sportler die Technik auf den Cross Skates erlernt. Anschließend wurde das Schießen mit dem Lasergewehr geübt. Zum Abschluss nahmen alle Kursteilnehmer an einem kleinen Biathlon-Wettkampf teil. Einer der Schüler, Johannes Krüger, der normalerweise als Handballer Tore für die A-Jugend der SG Flensburg-Handewitt wirft, zeigte sich begeistert: »Mir macht das Skaten viel mehr Spaß als erwartet. Das ist mal was anderes. Vielleicht wird Cross Skating sogar auch mal eine Alternative für mich, aber erst in ein paar Jahren.«

Der Kurs wurde von Birgit Kanzler geleitet. Sie steht der Cross Skating-Abteilung beim PSV Flensburg vor. Unterstützt wurde sie von Klaus



Cellina Hodam versucht sich am Lasergewehr. Birgit Kanzler (kleines Foto) leitet die Cross Skating-Abteilung beim PSV. (Fotos: Sebastian Iwersen)

und Frauke Nagel, deren Tochter Laura auch die Abiturstufe des Fördergymnasiums besucht.

»Laura ist selbst begeisterte Skaterin und hatte ihre Klassenkameraden mit ihrer Freude für den Sport neugierig gemacht. Mit der Unterstützung ihrer Eltern und Dank des Interesses durch Sportlehrer Schöne ist der Kurs zustande gekommen. Das freut uns natürlich sehr«, sagte Kanzler, die sichtlich begeistert war von dem Engagement und der Freude der Schüler. Dass ihr Sport aber etwas Übung erfordert, zeigte sich daran, dass sie einigen Schülern nach Stürzen wieder auf die Beine helfen oder dem einen oder anderen zeigen musste, welcher Skater an den rechten, bzw. linken Fuß gehört.

Grit Jurack



RESUME

18 skoleelever fra Fördergymnasium valgte en sportslig emne på udflyttsdagen i sidste uge. Idrætslærer Unfried Schöne havde organiseret en dag på cross ski til sin idrætsklasse. Om formiddagen lærte alle at løbe på cross ski, som er en blanding af langrendsski og inliner. Om eftermiddagen måtte kursusdeltagerne skyde med et lasergevær. Som afslutning af dagen deltog alle i en skiskydningsskonkurrence. For kurset stod Birgit Kanzler fra PSV Flensburg, hvor hun er leder af cross skating afdelingen.

Cross Skating beim Polizei Sportverein Flensburg

Die meisten Sportler wissen, was Skilanglauf ist. Viele stand schon einmal auf Inlinern. Cross Skating ist eine gute Mischung aus beidem. Der PSV Flensburg hat die moderne Sportart im Programm.

HINTERGRUND

Flensburg. Da wo Inlinern aufhört, fängt Cross Skaten an. Für die Sportart Cross Skating benötigt man zunächst ein paar Cross Skates, ein paar so genannte Blading-Stöcke, Helm und Schützer. Nicht nur asphaltierte Wege, sondern bevorzugt feste Wald- und Wiesenwege oder feine Schotterpisten sind für Cross Skater geeignet. Wer sich erst einmal unfallfrei auf den Cross Skates bewegen kann, ist unabhängig von Wetter, Trainingseinheiten oder Strecken. Die Natur abseits von asphaltierter Straßen macht die Sportart so reizvoll. Das Tempo kann jeder selbst bestimmen. Cross Skating ist Ganzkörpertraining an der frischen Luft. »Wenn du nicht mehr joggen



Biathlon ohne Schnee, aber auf Cross Skates.

kannst, dich aber für Nordic Walking zu jung fühlst, dann bist du bei uns richtig«, so erklärt Birgit Kanzler den Einstieg für die meisten Cross Skater. Die gelernte Einkäuferin skatet selbst seit 2010. Seitdem ist die Sportart nicht mehr aus ihrem Leben wegzudenken. Beim PSV Flensburg entstand unter ihrer Leitung eine Cross Skating-Abteilung, die stetig wächst. Außerdem gehört sie zum Team von »Roll dich fit«-Team, einem Cross Skating-Projekt. Im Moment trainieren die Flensburger Skater jeden Montag auf dem Sportplatz des PSV (Westerallee), wo primär Techniktraining auf dem Pro-

gramm steht. »Mitmachen kann eigentlich jeder, der etwas sportlich ist. Unsere Zielgruppe sind alle zwischen 30 und 60 Jahren. Einzige Voraussetzung ist, dass man einen Cross Skating-Anfängerkurs gemacht hat. Bei unserem Team von »Roll dich fit« lernt man zum Beispiel an einem Vormittag die Technik und kann verschiedenen Materialien ausprobieren. Nach dem Kurs kann dann jeder selbst bestimmen, ob er allein seine Runden dreht oder an unseren gemeinsamen Trainingseinheiten oder Ausflügen teilnimmt«, gibt Kanzler einen Einblick in die Sportart. Zur Zeit betreut die

Trainerin in ihrer Trainingsgruppe 12 Mitglieder, die zwischen 11 und 60 Jahren alt sind. Laut Kanzler wird die Nachfrage immer größer. Für alle Mitglieder des PSV Flensburg ist die Teilnahme kostenlos. Teil des Trainings ist auch Cross Skating Biathlon. Der PSV besitzt selbst eine Laser-Biathlonanlage, an der das Schießen trainiert werden kann. »Cross Skating Biathlon ist noch einmal eine Steigerung und sehr anspruchsvoll, aber es macht riesigen Spaß. Hierbei werden Ausdauer und Konzentration miteinander verbunden. Für die Wettkampfsportler gibt es sogar eine Cross Skating Biathlon Deutschland Tour«, erklärt Kanzler, die selbst an der Tour teilnimmt. »Vom 24. bis 26. Juni findet in der Gemeinde Ascheffel bei Rendsburg die zweite Station der Deutschland Tour statt. Da werde ich im Massenstart und in der Staffel an den Start gehen und freue mich schon riesig. An diesem Wochenende kann man auch als Zuschauer bei verschiedenen Angeboten mal in die Sportart »reinschnuppern«. Das ist wirklich empfehlenswert«, so Kanzler. Grit Jurack

Weitere Infos auf:
www.psv-flensburg.eu &
www.rolldichfit.de