

Ein neuer Skistern geht auf

Martin Meissner ein Seriensieger aus Dreistetten

Schon als fünfjähriger erlernte Martin, bei Skikursen auf der Hohen Wand, die ersten Schwünge. Bald darauf nahm er an Kinderrennen teil und konnte bei diesen Rennen seine ersten Erfolge feiern.



Die nächste Station war die Skihauptschule in Lilienfeld. Dort entwickelte er sich durch professionelles Training zu einem der besten Schülerläufer Niederösterreichs.

Seit August 2008 geht Martin in die Skihandelschule Schladming. Das Internat befindet sich gleich neben dem Schulgelände und bittet somit sehr gute Voraussetzungen für Schule und Training.

„Es wurde komplett renoviert und neu eingerichtet. Einfach cool.

Aber das Wichtigste: das Essen ist super, es gibt leckere Nachspeisen.

Fazit: Ich bin sehr froh diese Schule gewählt zu haben.“

Wie sieht nun das Training und die Vorbereitung auf die Rennsaison aus?

„Seit Herbst trainiere ich: Ausdauer, Kraft, Koordination und Schnelligkeit.

Für das Ausdauertraining wird mit dem Rad durch die Dachstein - Tauernregion gefahren oder entlang der Enns gelaufen und das 1 bis 2 Std., 3 bis 4 mal in der Woche. Dazu kommen diverse Spiele wie: Hallenfußball, Handball...“

„Rumpfkörper, Koordination, Stabilisierung mit Hilfe des Trampolins. 2x Kraftkammer pro Woche, Schwimmen in der eigenen Schwimmhalle komplettieren eine Trainingswoche.“

Wie wird der Trainingszustand überprüft?

„Der Trainingszustand wird bei Tests im Bergzeitfahren, Coopertest, Kastentests, Speedyumps, 5-er Hop., Standweitsprung und bei Bergwanderungen rund um die Schladminger Hausberge überprüft.“

„Von September bis November hatten wir 10 Gletscherkurse. Ab Dezember trainierten wir auf der Planai, Hochwurzen, Reiteralm, Haus im Ennstal und auf dem Rittisberg in der Ramsau.

Alles tolle Schigebiete mit ausgezeichneten Trainingsmöglichkeiten.

Mein Trainer heißt Reiter Harry — ein cooler aber auch strenger Typ !!



Der Schulalltag war im Herbst schon sehr anstrengend:

Vormittag Schule, Mittagessen und Nachmittag 2,5 bis 3,5 Std. Training.“

Wie sieht es mit der Schule aus?

„Natürlich gibt es auch in der Schule diverse Tests und Schularbeiten.“

Was sind nun deine Ziele, nachdem die Heurige Saison so erfolgreich verläuft?

„Meine Ziele sind: bei Testrennen und den Schülermeisterschaften vorne dabei zu sein; N.Ö. Jugendkader, ÖSV.-Kader, Weltcup...“

Die Rennergebnisse von Martin in der Heurigen Saison:

Lammeralm:

RTL **Sieger und 3. Platz** (62 ÖSV Punkte)

Annaberg: SL NC: **Sieger** mit 3 Sek. Vorsprung

RTL NC: **2. Platz**

Technikbewerb: **2. Platz**

Der komplette Schifahrer: **2. Platz**

Combirace : **Sieger**

Prein: SL NC: **Sieger**