

## **Zwei talentierte Schwestern aus St. Jakob im Rosental im Sportfieber!**

Talente im Langlauf und Biathlon: Anna-Lena und Selina Valentan aus Kärnten streben Meistertitel und Zukunft im ÖSV-Kader an.

**St. Jakob im Rosental, Österreich** - In St. Jakob im Rosental reifen zwei vielversprechende Talente im Langlauf- und Biathlonsport heran. Die Schwestern Anna-Lena Valentan (12) und Selina Valentan (11) haben bereits in ihren frühesten Jahren eine Leidenschaft für diese Sportarten entwickelt. Bereits mit eineinhalb und zwei Jahren standen die beiden Mädchen auf Langlaufskiern. Seit 2017 trainieren sie regelmäßig bei der Sportunion Rosenbach und haben sich rasch zu gefragten Nachwuchssportlerinnen im Österreichischen Langlauf- und Biathlonsport entwickelt, wie [klick-kaernten.at](https://www.klick-kaernten.at) berichtet. Ihre sportlichen Wurzeln liegen in der Familie, denn ihr Großvater Rudi Janach war ein erfolgreicher Langläufer und begleitete namhafte Athleten wie Daniel Mesotitsch und Teresa Stadlober als Service-Mann.

Das intensive Training der Schwestern umfasst fünf bis sechs Einheiten pro Woche, dabei gelingt es Anna-Lena und Selina, Schule und Sport optimal zu kombinieren. Ihre Schule und das Langlaufleistungszentrum liegen nur wenige Minuten von ihrem Zuhause entfernt, was einen flexiblen Trainingsalltag gewährleistet. Gute Noten sind unerlässlich, um während der Wettkampfsaison vom Unterricht befreit zu werden. Im Winter stehen Biathlon-Einheiten im Langlaufleistungszentrum sowie intensives Krafttraining auf dem Programm. Im Sommer konzentrieren sich die beiden auf Ausdauertraining, inklusive

Berg- und Radtouren sowie Lauftraining. Ihre Leidenschaft macht das Training für sie zu einem Vergnügen und nicht zur Pflicht.

## Hohe Ziele für die Saison

Für die aktuelle Saison haben sich die beiden Schwestern ehrgeizige Ziele gesetzt. Sie streben den Titel der österreichischen Meisterinnen an und wollen langfristig in den ÖSV-Kader aufgenommen werden, um den Sprung in den Weltcup zu schaffen. Ihre bisherigen Erfolge sprechen für sich: Anna-Lena hat bereits den Titel der vierfachen österreichischen Meisterin im Biathlon und Langlauf errungen und sich als Gesamtsiegerin des No Borders Cups etabliert. Selina sicherte sich bei den österreichischen Langlaufmeisterschaften im Sprint eine Silbermedaille und triumphierte in der Gesamtwertung des Austria Cups im Biathlon, so [anna-lenatheisen.com](http://anna-lenatheisen.com).

Details	
<b>Vorfall</b>	Sonstiges
<b>Ort</b>	St. Jakob im Rosental, Österreich
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.klick-kaernten.at">www.klick-kaernten.at</a></li><li>• <a href="http://www.anna-lenatheisen.com">www.anna-lenatheisen.com</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**