

Bernshausen wieder mittendrin statt hintendran

Schwierige erste Monate nach dem Wechsel ans Internat. U18-Trio beim Deutschlandpokal in den Punkten

Von Florian Runte

Oberhof. Es war ein einziges grau in grau: Wind, Regen und Nebel bestimmten die Szenerie beim Deutschlandpokal der Skilangläufer, der am Wochenende vor den leeren Rängen des Biathlon-Stadions in Oberhof stattfand. Auch am Rennsteig sind die Bäume und Wiesen inzwischen schneefrei, einzig der graue, an vielen Stellen stark verschmutzte Kunstschnee macht noch Wettkämpfe möglich.

Erträglich ist all das, wenn die Resultate positiv sind – und das war beim Team des Westdeutschen Skiverbandes am Wochenende der Fall. Ein Spitzenergebnis erzielten die Jungs aus dem Rothaargebirge zwar nicht, doch zumindest ein klarer Aufwärtstrend ist zu erkennen. Allen voran gilt dies für Max Bernshausen vom SC Rückershausen.

„Max hat den Kopf nicht in den Sand gesteckt, war aber teilweise schon enttäuscht. Da musste ich ihm positive Dinge erst wieder aufzeigen“, blickt Langlauf-Landestrainer Stefan Kirchner auf die vergangenen Monate zurück.

Für seinen 16-jährigen Athleten gestaltete sich das erste U18-Jahr äußerst schwierig. Die Sommerwettkämpfe musste Bernshausen gesundheitsbedingt auslassen, im Winter ging es unter anderem mit einem 46. Platz im Rennen in Oberwiesenthal los – bei nur 52 Startern. Auch der Januar lief nicht bedeu-



Max Bernshausen (SC Rückershausen), hier beim Deutschlandpokal-Rennen in Schonach (grüner Anzug), hat den Abstand zur Spitze seiner Altersklasse deutlich verkürzt.

So geht es weiter im Deutschlandpokal

■ Beendet wird die Saison mit der achten und letzten Station im Deutschlandpokal in **Reit im Winkl**. Dort werden zugleich die Deutschen Meisterschaften in drei Disziplinen ausgetragen.

■ Am 29. März (Freitag) sind die Titelkämpfe im **Teamsprint** in klassischer Technik ausgeschrieben, am 30. März folgen **Massenstartrennen** über lange Distanzen (bis 30 km) in freier Technik. Den Abschluss bilden die Deutschen Vereins- bzw. **Staffelmeisterschaften** am 31. März. Diese wurde im vergangenen Jahr nach langer Pause wieder eingeführt und sehr gut angenommen.

■ Eine Staffel wollen auf jeden Fall der **SC Rückershausen** und der **SK Wunderhausen** stellen. Der **SC Girkhausen** wird kein Team melden.

„Trainingsmäßig war es für Max eine große Umstellung.“

Stefan Kirchner, Langlauf-Landestrainer, über Max Bernshausens (SC Rückershausen) Wechsel der Trainingsgruppe

tend besser, doch zuletzt rannte der Rückershäuser in vier von fünf Rennen in die Punkteränge für die Pokalwertung, also unter die ersten 25 in der Ergebnisliste.

Verschärftes Training

In Oberhof schob sich Max Bernshausen klar in die vordere Hälfte der Ergebnisliste vor, obwohl ihm die schwierigen, tiefen Schneebedingungen alles andere als in die Karten spielten. Im Nordic-Cross-Wettkampf in klassischer Technik, einem mit diversen Technik-Aufgaben gespickten Sprintrennen über 1,4 Kilometer, wurde es Rang 16 – und sogar Platz 6, wenn man die Er-

gebnisliste auf seinen Jahrgang (2002) bereinigt. Am Sonntag bestätigte Max seine Leistung als 18ter im Einzelstartrennen in freier Technik über 10 Kilometer, wenngleich nach 33:07 Minuten die Lücke zur absoluten Spitze immer noch drei Minuten betrug.

Aber: Der Trend stimmt. Nach dem Wechsel aus Rückershäuser bzw. vom Gymnasium Bad Laasphe ans Ski-Internat in Winterberg sind Fortschritte sichtbar. „Trainingsmäßig war es für Max schon eine große Umstellung. Sonst war er in seiner Trainingsgruppe immer der Stärkste, jetzt ist von anderen auch mal

übers Limit gebracht worden. Dass der Körper eine Weile braucht, sich mehr und schärferes Training zu gewöhnen, ist normal“, sagt Stefan Kirchner: „Die ganzen Veränderungen abseits des Sports kommen ja auch noch dazu und haben ihren Einfluss.“

Teamkollege liefert die Blaupause

Was für Max Bernshausen gilt, lässt sich auf Scott Schmitz vom SK Wunderthausen übertragen, der ebenfalls neu am Internat ist. Der „Neuzugang“ aus der Vulkaneifel kam auf der Technik-Sprintstrecke sehr gut zurecht, lief einen guten

Prolog und wurde Dritter im fünften Vierer-Flight, was unterm Strich mit Platz 19 seine ersten Pokalpunkte in dieser Saison brachte.

Scott Schmitz peilt eine ähnliche Entwicklung wie sein Kumpel und Vereinskamerad Jan Stölben an, der ein Jahr vor ihm aus der Eifel ans Internat kam und sich dort im ersten Jahr ebenfalls schwer tat, in diesem Winter aber mehrfach in der Spitze mitlief. In Oberhof verpasste Stölben an beiden Tagen den angepeilten Top-Acht-Platz. Im Nordic-Cross-Sprint wurde der SKW-Läufer Zwölfter, im 10-Kilometer-Rennen in 31:49,5 Minuten Elfter. In

der Gesamtwertung ist Stölben vor der letzten Station in Reit im Winkel Achter.

Vor dem Gesamtsieg bei den Frauen steht Melina Schöttes, wenngleich dort kaum Läuferinnen regelmäßig teilnahmen. Dass die Oberhundemerin eine prima Saison läuft, zeigte sie aber mit dem dritten Platz im Nordic Cross am Samstag – hier waren etliche starke Juniorinnen dabei. Kirchner: „Das war eine Woche nach dem Vasalauf nicht zu erwarten.“ U18-Läuferin Bente Rekowski (SC Rückershäuser) setzte am Wochenende mit Rücksicht auf die Schule aus.