

# Internationale Ebene ist das Ziel

Heimische Langlauf-Asse stecken mitten in der heißen Phase der Saisonvorbereitung. Max Bernshausen für Quali-Rennen zu den Olympischen Jugend-Winterspielen nominiert

Von Esther Loerkens  
und Florian Runte

**Livigno/Oberhof.** Für die heimischen Wintersportler hat die letzte, heiße Phase der Saisonvorbereitung begonnen. Nach dem Trainingslager – in der Fachsprache Lehrgang genannt – ist vor dem Trainingslager. Dies gilt zumindest für das Skilanglauf-Team des Westdeutschen Skiverbandes, das in den Herbstferien in Oberhof trainierte, die vergangene Woche im italienischen Livigno verbrachte und morgen in einer Woche in Richtung Ramsau am Dachstein aufbricht.

Bis es um Punkte im Deutschlandpokal oder gar auf höherer Ebene geht, gilt es Kilometer auf Schnee zu sammeln – der im Rothaargebirge noch nicht bzw. nicht in ausreichender Menge liegt. Neben dem Fahrgefühl geht es nach Monaten auf Skirollern nun vor allem um die Technik. „Wir haben auf Skirollern bei der klassischen Technik einen anderen Abdruck als auf Ski. Daher legen wir das Augenmerk darauf, spezifisch solche Kleinigkeiten zu trainieren“, sagt Landestrainer Stefan Kirchner, der zuversichtlicher ist als in vergangenen Jahren zum gleichen Zeitpunkt.

## Nur drei von 20 schaffen es

Gesundheitlich sind alle Sportler auf der Höhe, im Sommer gab es keine nennenswerten Ausfälle. „Und alle haben gut trainiert“, sagt Kirchner, der beim Trainingslager im österreichische Ramsau auch erste Testwettkämpfe eingeplant hat – am Dachstein ist während des Aufenthalts ein FIS-Rennen ausgeschrieben.

Für einen ist dieses aber kein Test, sondern schon ein Rennen, das zählt. Für Max Bernshausen geht es um eine kleine Chance, sich für die Olympischen Jugend-Winterspiele zu qualifizieren, die im Januar in Lausanne stattfinden. Der SCR-Sportler ist eines von rund 20 Talen-



**Beste Wintersport-Bedingungen: Das Langlauf-Team des westdeutschen Skiverbandes beim Trainingslager im italienischen Livigno.** FOTO: VEREIN

## „Mit ihm zu arbeiten ist für unsere jungen Sportler sicher eine schöne Motivation.“

**Stefan Kirchner** über Axel Teichmann

ten auf der Longlist des Deutschen Olympischen Sportbundes, von denen nach in Summe vier Quali-Rennen in Ramsau und Oberwiesenthal drei U18-Läufer für Lausanne nominiert werden.

„Das wäre natürlich eine Riesensache. Max zählt sicher nicht zu den ersten Favoriten, aber er hat eine Chance, wenn er seine Trainingsleistung auch im Wettkampf abrufen kann“, sagt Kirchner, der auch auf die Sommerleistungskontrolle verweist: Da war Bernshausen als Siebter mittendrin, als es im Skiroller-Distanzrennen zum Sprint einer zwölköpfigen Spitzengruppe kam.

Auch Birger Hartmann (VfL Bad Berleburg), der vom Biathlon zum Langlauf gewechselt ist, zeigt eine

gute Entwicklung. „Bei der SLK hat er sich unter den Top Ten platziert. Er hat Anschluss gefunden, genau wie Jan Stölben. Ihn schätze ich vom Niveau her in etwa gleich ein“, sagt Kirchner, der für beide auf eine Qualifikation zu den Continental-Cup-Rennen kurz vor Weihnachten hofft.

Unverhofft hat er auch in der Hauptklasse ein heißes Eisen im Feuer. Melina Schöttes hatte nach mäßigen Ergebnissen in den Vorjahren mit Beginn ihrer Lehre in diesem Herbst eigentlich den Abschied von ihren Ambitionen in Richtung Spitzensport geplant, arbeitet nun aber weiter sehr hart – und hat sich in ihrer Lehre Freiräume geschaffen, um weiter intensiv zu trainieren.

Nach einer ganz starken Skiroller-Saison und guten Eindrücken bei der zentralen Leistungskontrolle im Herbst hat Schöttes noch einmal Blut geleckt. Kirchner sagt: „Melina steht trotz striktem Zeitplan wirklich gut im Saft. Für sie steht bald der erste Continental-Cup in Slowenien an. Sie hat die Chance, sich für die U23-WM zu qualifizieren.“

## Erste regionale Termine

- **31. Dezember:** Silvesterlauf in Girkhausen.
- **5. Januar:** Pokallauf in Lützel.
- **11. Januar:** Pokallauf/Nachwuchscup in Rückershausen.
- **19. Januar:** 1. Teil Landesmeisterschaft in Willingen.
- **26. Januar:** Pokallauf in Girkhausen.
- **2. Februar:** Nachwuchscup in Schotten.
- **5. Februar:** Nachtsprint in Bad Berleburg.

Die jüngeren Sportler, Janne Bernshausen, Martha Hedrich und Jonas Schmidt wechseln vom Schülercup in die älteren Wettkampfklasse, in den Deutschlandpokal. „Bei ihnen wird sich der Stand nach den ersten Wettkämpfen zeigen. Schließlich müssen sie sich erstmal neu finden. Insgesamt bin ich mit allen super zufrieden und hoffe das wir uns jetzt intensiv auf einen erfolgreichen Winter vorbereiten können“, fasst der Landestrainer Stefan Kirchner zusammen.

## Training mit Teichmann

Prominente Unterstützung erhielt der Landestrainer an zwei Trainingstagen in Oberhof durch Ex-Weltmeister Axel Teichmann, der je eine Einheit Technik- und Athletiktraining begleitete. „Mit ihm zu arbeiten ist für unsere jungen Sportler sicher eine schöne Motivation, dazu kann es immer einen Schub geben, wenn ein anderer Trainer einen anderen Ansatz einbringt. Axel hat vor allem beim Athletiktraining einige neue Variationen aufgezeigt.“