

# Fortschritt nach dem Schritt zurück

Max Bernshausen schafft es bei Sichtungsrennen zu den Olympischen Jugend-Winterspielen auf die Plätze 5 und 7. Schwieriger Trainingsalltag nach dem Verlassen des Sportinternats

Von Florian Runte

**Obertilliach.** Während der erste nennenswerte Schneefall in Westdeutschland weiter auf sich warten lässt, sind in den Tiroler Höhendörfern kürzlich gleich zwei Meter Schnee gefallen. So verlegte der Deutsche Skiverband seine ersten Skilanglaufrennen dieses Winters nach Obertilliach, wo sich am Wochenende die besten deutschen Jungläufer versammelten.

Mit dabei: Max Bernshausen vom SC Rückershausen. Der 17-Jährige zählte zu den rund 20 Talenten, die der DSV für die Qualifikationswettkämpfe für die Olympischen Jugend-Winterspiele im Januar in Lausanne nominiert hatte.

Mit der Teilnahme – für Deutschland werden zwei oder drei Skilangläufer starten – wird es wohl nichts. Aber: Ganz raus aus dem Rennen um die Teilnahme in Lausanne ist der Wittgensteiner noch nicht. Mit einem fünften und einem siebten Platz zeigte sich Bernshausen in guter Verfassung – verglichen mit dem vergangenen Winter ist der Abstand zur Spitze seiner Altersklasse deutlich kleiner geworden.



**Max Bernshausen (SC Rückershausen) in der Abfahrt.** ARCHIVFOTO: VEREIN

## „Es waren zwei gute Rennen von Max.“

**Stefan Kirchner**, Skilanglauf-Landestrainer im Westdeutschen Skiverband

Die Sichtungsrennen waren integriert in Wettkämpfe des Weltverbandes FIS, an denen sich knapp 100 Sportler aus 13 Nationen beteiligten. Ausgeschrieben war zunächst ein 10-Kilometer-Einzelstart in freier Technik, den Bernshausen in 25:02,6 Minuten hinter sich brachte – damit lag er im Gesamteinlauf 1:42 Minuten hinter dem Gesamtsieger Miha Licef aus Slowenien und

## Trio steigt in Kürze ein

■ **Weiter geht es** in acht Tagen beim ersten Deutschlandpokal-Schneerenennen in Oberwiesenthal, wo auch Scott Schmitz, Jan Stölben (beide SK Wunderthausen) und Birger Hartmann (VfL Bad Berleburg) ins Geschehen eingreifen – das Trio trainiert aktuell in Obertilliach.

in der DSV-Ausscheidung 13 Sekunden hinter Sieger Simon Jung (SC Immenstadt) auf Platz 5.

„Das Ergebnis ist absolut in Ordnung, zumal die Runde viele Höhenmeter hatte“, freute sich Stefan Kirchner, Skilanglauf-Landestrainer im Westdeutschen Skiverband.

Das eigentlich vorgesehene Sprintrennen wurde aus Zeitgründen in ein Kurzstanzrennen über 3,3 Kilometer in Freier Technik umgewandelt. Hier belegte Bernshausen in 8:07,8 Minuten als siebtbeste Deutscher Platz 9 in der Jugend II. „Die Kurzstanzrennen liegen Max etwas weniger, insgesamt waren es aber zwei gute Rennen von ihm.“

Zu hoch solle man die Erwartungen an Max allerdings nicht schrauben, mahnt Kirchner, da der Rückerschäuser nach einem zwischenzeitlichen Wechsel ans Sportinternat in Winterberg nun wieder an eine „normale“ Schule in Bad Laasphe gehe, wodurch sich der Trainingsalltag schwieriger gestalten wird. Einerseits, weil Freistellungen für den Sport dort keine Selbstverständlichkeit sind, andererseits, weil die Distanz zu den Trainingspartnern groß ist.

## Fleiß auch als Einzelkämpfer

Kirchner: „Max macht sein Training jetzt oft alleine, so wird es um einiges kniffliger, sich mit den Besten zu messen. Die geplanten Umfänge hat er aber auch allein durchgezogen, sonst wären diese Ergebnisse jetzt nicht möglich gewesen.“

Ohne Trainingsgruppe fehle einiges an Trainingsreizen: „Man merkt schon, dass es beim schnellen Umstellen der Lauffrequenz nicht so leicht funktioniert.“ Grundsätzlich verstehen kann er Bernshausens Schritt zurück zur „Heimatschule“ durchaus: „Sportlich hat ihm die Zeit in Winterberg gut getan, aber alles andere muss eben auch passen.“