

Eva Pfaff

# „Heute versuchen wir, die Athleten in Trainingsgruppen zu kombinieren und passgenaue Trainingsinhalte anzubieten“

Interview mit Jochen Behle, Bundestrainer Skilanglauf im Deutschen Ski-Verband (DSV)

Während seiner aktiven Laufbahn war Jochen Behle lange Jahre Aushängeschild des DSV im Skilanglauf und nahm an sechs Olympischen Spielen teil. 2002 wurde er Bundestrainer im DSV und steht für den Aufschwung im deutschen Skilanglauf (s. Tab. 1). Als Athlet fiel er durch seine Eigenwilligkeit und Hartnäckigkeit auf. Heutzutage bringt er diese Eigenschaften in eine stark teamorientierte Arbeit als Bundestrainer ein. Wir trafen Jochen Behle nach dem Weltcup in Düsseldorf (27. – 29.10.2006) und sprachen über seine Arbeit, die Strukturen im DSV-Langlauf-Team und die anstehende Weltcup- und Weltmeisterschafts-Saison.

Eingegangen: 14.12.2006

### Seit Ihrem Amtsantritt verzeichnet der Skilanglauf einen deutlichen Aufschwung. Wie beurteilen Sie die Situation?

Der Skilanglauf in Deutschland ist salonfähig geworden, und ich wünsche mir, dass wir den Aufschwung der letzten Jahre aufrecht erhalten können. Die öffentliche Anerkennung kam vor allem durch die internationalen Erfolge unserer Sportler. Sportlicher Erfolg ist ein Aspekt des Aufschwungs, weitere betreffen die Veränderungen im Wettkampfformat und die Vermarktung.

### Welche Veränderungen gab es und wie schätzen Sie diese ein?

Mit dem Sprint haben wir ein neues Format dazubekommen, das Schnelligkeit und Durchhaltevermögen von den Athleten fordert. Ferner gibt es mit dem Pursuit (Verfolgung) eine Kombination von klassischem Stil und Skating.

Beim Massenstart liegt der Führende auf der gesamten Strecke vorne; und so können die Zuschauer den Verlauf besser miterleben.

Die Veränderungen der Wettkampfformen sind auf jeden Fall positiv zu bewerten, und die neuen Formate wirken sich auf die Vermarktung aus. Auch der Skilanglauf braucht als ein Teil der heutigen Medienwelt Fernsehverträge und die Mittel von Sponsoren.

### Ist der Weltcup in Düsseldorf ein Beispiel für die Vermarktung des Skilanglaufs?

Eigentlich sind wir eine Natursportart, aber so haben wir die Möglichkeit, mit den Wettkämpfen zum Publikum zu gehen. Düsseldorf ist eines unserer Highlights. An keinem anderen Weltcup-Ort erleben so viele Menschen Skilanglauf, sei es als Zuschauer vor Ort oder am Fernseher. Trotzdem müssen wir bei der Vermarktung noch besser werden und das Umfeld

Seit 2002 ist Jochen Behle Bundestrainer der deutschen Langläufer, die seither bei Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften zahlreiche Medaillen gewannen.

imago/Pius Koller



**TAB. 1** Ergebnisse im Skilanglauf

Jahr	Name	Titel
<b>Männer</b>		
2006	Tobias Angerer	Olympische WS - 3. Platz 15 km Klassisch
	Schlütter-Filbrich-Sommerfeldt-Angerer	Olympische WS - 2. Platz 4 x 10 km Staffel
2005/2006	Tobias Angerer	Gesamtweltcup - 1. Platz
2005	Jens Filbrich-Axel Teichmann	WM Oberstdorf - 2. Platz Team-Sprint
	Filbrich-Schlütter-Teichmann-Angerer	WM Oberstdorf - 2. Platz 4 x 10 km Staffel
2004/2005	Axel Teichmann	Gesamtweltcup - 1. Platz
2003/2004	René Sommerfeldt	Gesamtweltcup - 1. Platz
2003	Axel Teichmann	WM Val di Fiemme - 1. Platz 15 km Klassisch
	Filbrich-Schlütter-Sommerfeldt-Teichmann	WM Val di Fiemme - 2. Platz 4 x 10 km Staffel
2002	Peter Schlickenrieder	Olympische WS - 2. Platz 1,5 km Sprint
	Sommerfeldt-Angerer-Schlütter-Filbrich	Olympische WS - 3. Platz 4 x 10 km Staffel
<b>Frauen</b>		
2006	Claudia Künzel	Olympische WS - 2. Platz 1,5 km Sprint
2006	Böhler-Bauer-Sachenbacher-Künzel	Olympische WS - 2. Platz 4 x 5 km Staffel
2005/2006	Evi Sachenbacher	Gesamtweltcup - 4. Platz
2003	Claudia Künzel	WM Val di Fiemme - 2. Platz 1,5 km Sprint
	Evi Sachenbacher	WM Val di Fiemme - 2. Platz 10 km Verfolgung
	Henkel-Bauer-Künzel-Sachenbacher	WM Val di Fiemme - 1. Platz 4 x 5 km Staffel
2002/2003	Evi Sachenbacher	Gesamtweltcup - 4. Platz
2002	Evi Sachenbacher	Olympische WS - 2. Platz 1,5 km Sprint
	Viola Bauer	Olympische WS - 3. Platz 10 km Verfolgung
	Sachenbacher-Bauer-Henkel-Künzel	Olympische WS - 1. Platz 4 x 5 km Staffel

WS = Winterspiele

für die Sponsoren durch Event-Marketing attraktiver gestalten.

### Haben Sie Verbesserungsvorschläge, die die sportliche Seite des Skilanglaufs betreffen?

Wir sollten die Anzahl der Weltcup-Orte und damit das Reiseaufkommen verringern. Für meinen Geschmack gibt es zu viele Wettkampfpfätze, und für jedes einzelne Rennen fahren wir irgendwo anders hin (s. Tab. 2). Wir können uns ein Beispiel am Biathlon nehmen: dort sind es acht Blockveranstaltungen an verschiedenen Wettkampforten – und die Vermarktung klappt auch gut.

### Kommen wir zu Ihnen. Wie kam es zu Ihrem Engagement als Bundestrainer?

Der Skilanglauf war in Deutschland weg vom Fenster, sodass es nur besser werden konnte. Während meiner Karriere habe ich viel kritisiert, weil ich eigene Vorstellungen hatte und bei anderen Nationen gesehen habe, wie es laufen kann. Beim Verband war ich als Querdenker bekannt und hatte genug Querelen. Daher konnte ich mir nicht vorstellen, einmal Bundestrainer zu werden.

Als der DSV mir dieses Amt dann doch anbot, habe ich gesagt: 'Ich habe sehr konkrete Vor-

stellungen und ich bin hartnäckig – merkt euch das!'. Das war eine klare Ansage, und seither bekomme ich vollen Rückhalt von Sportdirektor Thomas Pfüller. Dieser schätzt und unterstützt meine selbstständige Arbeit. Seit ich in der Verantwortung bin, zehre ich von meinen Erfahrungen und versuche, sie umzusetzen.

### Welche Aufgaben stehen für Sie zu Beginn des Weltcup-Winters an?

Normalerweise wäre ich von Düsseldorf zum nächsten Weltcuport mitgereist, aber ich muss unbedingt noch die Finanzplanung für 2007 machen. Das erledige ich immer im Herbst, und bevor wir die Planungen für die A/B- bis C/D-Kader angehen können, brauchen wir eine Bewilligung der Mittel.

### In welchem Rahmen machen Sie die finanzielle Planung und welche Vorteile hat das?

Bei mir laufen sämtliche Abrechnungen und Planungen zusammen. Ich buche jeden Flug und kümmere mich um den gesamten Transport von Mensch und Material. So sind wir mit der Organisation beweglicher und können auf die Bedürfnisse der Athleten und Trainer eingehen. Der DSV schickt viele Gruppen auf Reisen, und wenn ich günstigere Preise aushandle und

sparsam mit dem Budget umgehe, kann ich die Mittel anderweitig einsetzen. Wenn z.B. ein junger Athlet sich für den Weltcup qualifiziert, belohne ich diese Leistung mit der Übernahme von Kosten.

### Das sind aber unübliche Aufgaben für einen Bundestrainer!

Ja, aber im Unterschied zu meinen Kollegen trainiere ich nicht am Mann. Auf diese Art und Weise kann ich sämtliche Prozesse neutral begleiten, Nominierungen wertfrei treffen und komme nicht in den Konflikt, einen Athleten oder meine Trainingsgruppe zu bevorteilen.

### Welche strukturellen Veränderungen haben Sie seit ihrem Amtsantritt durchgesetzt?

Die erste Änderung betraf die Trainer an den Stützpunkten. Früher hat der Bundestrainer Trainingspläne für die Stützpunkte geschrieben, wo sie dann ausgeführt wurden. Das war mir zu wenig individuell. Heute versuchen wir, die Athleten in Trainingsgruppen zu kombinieren und passgenaue Trainingsinhalte anzubieten.

### Wie haben Sie es geschafft, sich gegenüber dem alten System durchzusetzen?

Ich hatte genaue Vorstellungen, was ich verändern wollte. Da gibt es die Hauptpunkte, bei denen ich in keinem Fall nachgeben konnte, und einige Dinge, über die ich bereit war zu diskutieren. Vor allem wollte ich eine klare Linie in alle Aktivitäten und Entscheidungen bringen. Ich habe einen geraden Weg vorgegeben, wozu konkrete Grundsätze gehören. Die oberste Prämisse ist Teamfähigkeit. Wer das nicht schafft, hat bei uns keinen Platz.

### Finden die Trainingsmaßnahmen und die Betreuung der Athleten ohne Sie statt?

Natürlich beobachte ich die Athleten immer wieder beim Training und arbeite eng mit den Stützpunkt-Trainern zusammen. Ich bin immer auf dem Laufenden, suche das Gespräch mit den Trainern vor Ort, und wir diskutieren über den Trainingszustand jedes einzelnen Athleten. Diese Überprüfung geschieht aufgrund der Jahresplanung, die wir im Trainerkollegium machen.

### Wie arbeiten die Trainer mit den Sportlern zusammen und welche Rolle spielen Sie dabei?

Unsere Strukturen sind auf die Sportler ausgerichtet, und wir arbeiten sehr konstruktiv mit ihnen zusammen. Wir wollen sie zu Selbstständigkeit und Selbstverantwortung erziehen. D.h., die Athleten sollen in der Lage sein, selbstständig zu handeln und dabei taktische Ratschläge der Trainer im Wettkampf zu nutzen.

Mir ist der Dialog mit dem Sportler sehr wichtig, denn er muss letztendlich die Leistung bringen. Und da gehört es manchmal zu meiner Pflicht, den Athleten schwierige Entscheidungen plausibel zu erklären.

## Und wie sind die Sportler in diese Zusammenarbeit eingebunden?

Ich war schon immer für den mündigen Athleten, und meine Vorstellungen lassen sich nur gemeinsam mit den Athleten verwirklichen. Wenn sich die Sportler mit den Trainingsinhalten identifizieren, erreicht man eine ganz andere Effektivität und Qualität der Zusammenarbeit. Als Beispiel möchte ich ein bewusst durchgeführtes Training nennen, dem ein (auf Befehl) abgeleitetes Training gegenüber steht. Die höchste Qualität erreiche ich durch bewusstes Training, bei dem Körper *und* Kopf bei der Sache sind.

## Wenn Sie von mündigen und selbstständig handelnden Athleten sprechen, wie muss man sich das vorstellen?

In den Besprechungen fordere ich die Athleten immer wieder auf, ihre Meinung zu sagen. Selbst wenn ihre Trainer manches nicht hören wollen, biete ich meine Unterstützung an: 'Meldet euch bei mir, wenn irgendetwas ist, und sagt es mir'. Diese Vorgehensweise ist natürlich nicht so ohne, denn man läuft Gefahr, die Autorität der Trainer zu untergraben. Das habe ich zunächst riskiert, denn ich musste eine Linie in die Arbeit bringen, und da gehören Offenheit und Kooperation dazu.

## Nach welchen Gesichtspunkten ist das Team um die Athleten aufgestellt?

Unser heutiges Betreuer-Team habe ich Zug um Zug zusammengestellt. Die Techniker waren ehemalige Langläufer, zu denen ich Kontakt hatte und die gut zu uns passten. Es ist wichtig, dass die Leute passen, denn die Zusammenarbeit zwischen Heim- und Bundestrainer und den Betreuern muss vertrauensvoll sein und Hand in Hand laufen. Das heißt auch, wenn ich z.B. in einer Diskussion überstimmt werde, dann treten wir nach außen hin als Team auf und es heißt: 'Wir haben das und das entschieden'.

## Wie viele Personen kümmern sich um die Technik und das Material?

Mittlerweile arbeiten fünf Techniker für uns. Sie kümmern sich um das Ski-Material und arbeiten athletenbezogen. Das heißt, vor der Saison wird jeder Athlet einem bestimmten Techniker zugeteilt. Dieser Techniker kennt den Ski des Athleten und seine Wünsche zu 100 Prozent. Der Cheftechniker Uwe Bellmann hat mit den Kollegen ein hervorragendes System entwickelt.

Im Vergleich zu den Italienern, Schweden oder Norwegern können wir nur ein kleines Team finanzieren und auch da bauen wir auf Qualität. Die Erfolge der letzten Jahre beruhen in diesem Bereich auch auf den Kooperationen mit den Technikern im Biathlon und in der Nordischen Kombination. Die Techniker arbeiten alle am gleichen Thema, nämlich am schnellen Ski.

## Gibt es einen medizinischen Betreuerstab?

Für die 16-köpfige Nationalmannschaft stehen zwei Physiotherapeuten zur Verfügung, und ein

„Die öffentliche Anerkennung kam vor allem durch die internationalen Erfolge unserer Sportler.“

„Beim Verband war ich als Querdenker bekannt und hatte genug Querelen.“

„Seit ich in der Verantwortung bin, zehre ich von meinen Erfahrungen und versuche, sie umzusetzen.“

„Die oberste Prämisse ist Teamfähigkeit. Wer das nicht schafft, hat bei uns keinen Platz.“

„Die höchste Qualität erreiche ich durch bewusstes Training, bei dem Körper *und* Kopf bei der Sache sind.“

„Die Erfolge der letzten Jahre beruhen in diesem Bereich auch auf den Kooperationen mit den Technikern im Biathlon und in der Nordischen Kombination.“

Mannschaftsarzt kommt sporadisch bei den Trainingslagern und den Wettkämpfen vorbei. Der Arzt kommt aber eher seltener mit, denn er arbeitet grundsätzlich zu Hause und betreut die Skilangläufer in seiner Freizeit – ehrenamtlich.

## Kommen wir zurück zu den Trainern und deren Arbeit. Wie sieht die Arbeit für einen Heimtrainer aus?

Ich will, dass die Heimtrainer sich in die Arbeit einbringen, dass sie kritisch diskutieren und ihre Motivation auf die Athleten übertragen. Jenseits der Vorgaben und Richtlinien, die wir gemeinsam abstimmen, kann ein Heimtrainer sich frei entfalten und in Eigenverantwortung arbeiten.

Das meine ich auch mit individuellem Training, woraus im Übrigen die Unterschiede zwischen den drei Stützpunkten resultieren.

## Gibt es eine Konkurrenz unter den Stützpunkten?

Sicherlich gibt es Konkurrenz. Wichtig ist nur, dass sie gesund und fair bleibt und dass sich Trainer und Athleten danach richten. Denn nach dem Heimtraining kommt bei den gemeinsamen Lehrgängen wieder die erste Prämisse, die Teamfähigkeit, ins Spiel.

TAB. 2 Langlauf-Weltcup-Kalender 2006/2007

Termin	Ort	Frauen	Männer
28./29.10.2006	Düsseldorf	Sprint, Team-Sprint	Sprint, Team-Sprint
18./19.11.2006	Gällivare (Schweden)	10 km Skating, Staffel	15 km Skating, Staffel
25./26.11.2006	Kuusamo (Finnland)	Sprint, 10 km Klassisch	Sprint, 15 km Klassisch
8.-10.12.2006	Cogne/Aosta-Tal (Italien)	Sprint, 15 km Verfolgung	Sprint, 30 km Verfolgung
16./17.12.2006	La Clusaz (Frankreich)	15 km Skating, Staffel	30 km Skating, Staffel
29.12.06-7.1.07	<b>Tour de Ski:</b>		
29.12.2006	Nove Mesto (Tschechien)	3 km Klassisch	4,5 km Klassisch
30.12.2006	Nove Mesto	10 km Pursuit	15 km Pursuit
31.12.2006	München	2 x Sprint (Qualifikation + Finale)	2 x Sprint (Qualifikation + Finale)
2.1.2007	Oberstdorf	5 + 5 km Massenstart Pursuit	10 + 10 km Massenstart Pursuit
3.1.2007	Oberstdorf	10 km Klassisch	15 km Klassisch
5.1.2007	Asiago (Italien)	2 x Sprint (Qualifikation + Finale)	2 x Sprint (Qualifikation + Finale)
6.1.2007	Val di Fiemme (Italien)	15 km Klassisch, Massenstart	15 km Klassisch, Massenstart
7.1.2007	Val di Fiemme	15 km Skating	30 km Skating
20./21.1.2007	Rybinsk (Russland)	15 km Verfolgung, Team-Sprint	30 km Verfolgung, Team-Sprint
27./28.1.2007	Otepää (Estland)	10 km Klassisch, Sprint	15 km Klassisch, Sprint
3./4.2.2007	Davos (Schweiz)	10 km Skating, Staffel	15 km Skating, Staffel
15./16.2.2007	Changchun (China)	Sprint, 10 km Skating	Sprint, 15 km Skating
22.2.-4.3.2007	<b>Nordische Ski-WM in Sapporo (Japan)</b>		
10./11.3.2007	Lahti (Finnland)	Sprint, 10 km Klassisch	Sprint, 15 km Klassisch
14.3.2007	Drammen (Norwegen)	Sprint	Sprint
17.3.2007	Oslo (Norwegen)	30 km Klassisch	50 km Klassisch
21.3.2007	Stockholm (Schweden)	Sprint	Sprint
24./25.3.2007	Falun (Schweden)	15 km Verfolgung, Staffel	30 km Verfolgung, Staffel



Ob beim Rennen an der Loipe oder im Sommertraining – Jochen Behle ist stets ganz nah dran an seinen Athleten.

© imago/Ulmer

## Sie haben erzählt, dass Sie sich auf die Seite der Athleten stellen – tun Sie das auch für Ihre Trainer?

An den Stützpunkten verrichten die Heimtrainer das tagtägliche Training mit den Athleten, und wenn es Schwierigkeiten oder negative Dinge zu besprechen gibt, übernehme ich das oft. Ich meine, das aufgrund meiner Verantwortung für das Team machen zu können. Vielleicht sind die Athleten dann mal böse auf mich, aber das Training mit ihrem Heimtrainer läuft in einer guten Atmosphäre weiter.

## Welche Stützpunkte gibt es und wie wird dort gearbeitet?

Der DSV betreibt im Skilanglauf drei Stützpunkte: Oberwiesenthal, Ruhpolding und Oberhof. An jedem Ort gibt es einen vom Verband angestellten Trainer, der gleichzeitig auch

Heimtrainer ist. Diesen Trainern kommt nicht nur die zentrale Rolle im tagtäglichen Training zu, sondern sie fahren auch zu den Lehrgängen mit, sodass wir das individuelle Trainingsprogramm durchlaufen lassen können.

## Wie können wir uns das vorstellen 'das individuelle Programm durchlaufen lassen'?

Wenn wir uns zu Lehrgangsmaßnahmen treffen, werden gewisse Trainingsinhalte gemeinsam durchgeführt. Das schafft eine Wettkampfatmosphäre und Vergleichswerte für die einzelnen Gruppen. Andererseits zwingen uns die unterschiedlichen Ausgangsniveaus, zu Teilen individuell zu trainieren. Aber gerade diese Individualisierung und die oben genannte Gruppendynamik haben meiner Meinung nach den Sprung nach vorne gebracht.

## Können Sie uns ein paar Beispiele für individuelle Trainingsinhalte nennen?

Die Gruppe von Trainer Cuno Schreyll aus Oberhof lasse ich z.B. andere Lehrgangsmaßnahmen machen als die aus Oberwiesenthal oder Ruhpolding. Die Bayern waren im August in Torsby im Skitunnel. Die Oberhofer Gruppe reiste nach Goms ins Wallis, machte Bergläufe und Training auf Rollskiern. Der Schwerpunkt lag bei ihnen auf der Kraftausdauer. Die Gruppe um René Sommerfeldt bestritt einen Wettkampf in Otepää (Estland) und ging anschließend in den Skitunnel in Vuokatti (Finnland).

## Wann treffen sich die drei Gruppen zu gemeinsamen Lehrgängen?

Ab September finden die Trainingslehrgänge gemeinsam statt. Dieses Jahr war das erste Schneetraining auf dem Dachstein-Gletscher, es folgte die Zentrale Leistungskontrolle und dann ging's wieder auf den Gletscher. Und danach begann der erste Weltcup mit den Sprintwettbewerben in Düsseldorf.

## Wie setzen sich die Gruppen an den Stützpunkten zusammen?

In Oberhof trainieren Filbrich, Teichmann und Göring zusammen. Seit dem Frühjahr 2005 ist auch Tobias Angerer dabei, das ist seine zweite Trainingsssaison in der Gruppe.

## Ein Bayer in Oberhof – wie kommt das?

In einer Gruppe mit Weltklasseleuten treiben sich die Athleten tagtäglich gegenseitig an, und die Qualität des Trainings erreicht ganz andere Maßstäbe. Wir müssen sogar aufpassen, dass sie sich nicht zu sehr anstacheln, weil sie sich messen wollen. Bis auf wenige Ausnahmen trainiert Angerer mit dieser Gruppe, und das Ergebnis – den Sieg im Gesamtweltcup – führe ich auf diese Veränderung zurück.

## Gibt es auch eine Frauen-Gruppe?

Dieses Jahr haben wir eine Gruppe, in der Evi Sachenbacher zum Teil mittrainiert. Sie hatte diesen Wunsch, weil sie den Vergleich mit den Teamkameradinnen sucht. Sie trainiert zusammen mit Steffi Böhler, Nicole Fessel und Katrin Zeller.

## In den Trainingsgruppen gibt es immer mal Gastläufer. Warum lassen Sie ausländische Läufer mittrainieren?

In der Gruppe in Oberwiesenthal trainiert der Tscheche Lukas Bauer mit. Er hat in der Vergangenheit schon unsere Trainingsstätten genutzt, und im Frühjahr 2006 haben wir ihn ins Team aufgenommen. Er wohnt in der Nähe und kann als Weltspitzenmann René Sommerfeldt im Training Paroli bieten. Von dieser Konstellation profitieren beide; sie haben einen direkten Leistungsvergleich bei der Wettkampfvorbereitung und können sich gegenseitig pushen. Die Zusammenarbeit mit Lukas Bauer läuft gut, er macht alles mit, jedes Training, die Lehrgangsmaßnahmen und sogar die Leistungsdiagnostik. Für die Zeit des Weltcups geht er natürlich in sein tschechisches Team, während



© imago/Oliver Hardt

wir das deutsche formieren. Bei den Olympischen Spielen in Turin hat Lukas die Silber-Medaille über 15 km Klassisch gewonnen.

**Dann produziert der DSV Medaillen für die Tschechen?**

Sicher haben wir mit dem gemeinsamen Training die Basis für den Erfolg von Lukas gelegt, nur darf man nicht vergessen, welche Vorteile wir bzw. ein René Sommerfeldt davon haben. Vor ein paar Jahren hatten wir einen Schweizer, Reto Burgermeister, als Gastläufer im Team. Er war Trainingspartner von Tobias Angerer in Ruhpolding, wonach Tobias sich im Weltcup von Platz 17 auf Platz 5 im folgenden Jahr verbesserte. Nachdem Burgemeister bei dem Weltcup in Oberstdorf im Jahr vor der WM Zweiter geworden war, wollten die Schweizer ihn wieder zurück. Das war für beide Athleten ein Verlust, und sie mussten sich neu orientieren.

**Trainieren Frauen und Männer zusammen und wenn ja, wie geht das?**

Bei uns trainieren Frauen und Männer in einer Gruppe. Zur Einschätzung des Trainingszustands benutzen wir Negativwerte oder Prozentrückstände aus den Weltcups. Die Weltspitze der Frauen läuft mit einem Rückstand von 10 bis 12 Prozent hinter der Weltspitze der Männer. Wenn also eine Frau im Training 15 Prozent hinter den Männern liegt, dann heißt das: Entweder die Männer sind sensationell gut oder die Frau bleibt unter ihren Möglichkeiten.

**Was bringen die Vergleiche für die Damen?**

In der Trainingsgruppe haben wir einen durchschnittlichen Mann, der es nicht in die Weltspitze schafft. Aber für eine sehr gute Frau stellt er einen Parameter dar, an dem sie sich messen kann. Da sage ich z.B. einer Evi Sachenbacher: 'Da musst du jetzt mal mitlaufen', und dann beißt die sich an dem Mann fest. Das bringt einen starken Trainingseffekt für die Frau.

**Wie läuft die Zusammenarbeit mit einer Evi Sachenbacher?**

Bei Evi Sachenbacher hat sich in den letzten Jahren einiges in der Zusammenarbeit getan. Als sie mit einem eigenen Trainer trainieren wollte, haben wir uns darauf geeinigt, dass sie alles in eigener Regie macht und dafür auch die Verantwortung übernimmt. Vom DSV bekam sie finanzielle Unterstützung, einen so genannten Pro-Kopf-Anteil, und ab Beginn des Winters stand ihr das komplette Techniker- und Trainer-Team zur Verfügung. Inzwischen hat sich die Zusammenarbeit wesentlich verbessert und sie orientiert sich mehr und mehr am Team. Wenn sie sich technisch weiter verbessert, werden wir noch viel Freude an ihr haben.

**Wo hat sie ihre Stärken?**

Pursuit ist ihre eigentliche Stärke, da kann sie ihre physischen Fähigkeiten voll umsetzen. Und wenn eine Strecke schwer ist, wie z.B. in Pragelato (Italien), dann hat sie gute Chancen auf einen Podiumsplatz. Auf dem ersten Teil des Pursuits, im klassischen Stil, läuft sie mit, und beim

zweiten Teil, dem Skating, greift sie dann an. Sie ist eine gute Endspurterin und kann ein Rennen auf dem letzten Kilometer für sich entscheiden.

**Welches sind die Stärken einer Claudia Künzel?**

Claudia Künzel hat inzwischen solche Fortschritte beim Gleiten gemacht, dass sie von allen anderen als Musterbeispiel genommen wird. Sie hat so intensiv daran gearbeitet, dass sie damit zur Weltspitze gehört. Ich finde es toll, wenn sich eine Athletin oder ein Athlet so reinhängt und stetig an sich arbeitet – das lohnt sich doch!

„Aber gerade diese Individualisierung und die oben genannte Gruppendynamik haben meiner Meinung nach den Sprung nach vorne gebracht.“

„In einer Gruppe mit Weltklasseleuten treiben sich die Athleten tagtäglich gegenseitig an, und die Qualität des Trainings erreicht ganz andere Maßstäbe.“

„Aber unter 8.000 km ist ein Athlet im Weltcup kaum konkurrenzfähig.“

**Nun zu den Trainingsinhalten. Wie viele Trainingskilometer absolviert ein Athlet?**

Das Trainingspensum muss mit den Jahren und altersgemäß langsam gesteigert werden. Aber unter 8.000 km ist ein Athlet im Weltcup kaum konkurrenzfähig. Das ist die Gesamtleistung an Kilometern, die sich aus Cross-Laufen, Rollern und Skilanglaufen zusammensetzt. Neben dem Ausdauertraining machen unsere Skilangläufer noch Krafttraining; denn wir legen großen Wert auf eine allgemeine, körperliche Ausbildung.

**Wie viele Kilometer absolviert der Weltcupsieger Tobias Angerer?**

Zwischen 10.000 und 11.000 km. Davon werden ca. 50 Prozent zwischen September und März auf Skiern gelaufen. Im Sommer gehen wir manchmal zur Schneegewöhnung in die Skihalle in Neuss. Mit diesen Einheiten wollen wir den Rhythmus des Langlaufens beibehalten.

**Betreiben die Athleten auch andere Sportarten, quasi als Cross-Training?**

Zur Abwechslung machen wir z.B. auch mal Eisschnelllaufen in Erfurt. Die Bewegung ist sehr ähnlich und schult das Gleichgewicht. Oder die Jungs sind mit dem Fahrrad in Köln gefahren – das war eine Herausforderung. Wir versuchen, bei der Gestaltung der Trainingsinhalte möglichst vielseitig zu sein.

**Modernes Skilanglaufen beinhaltet den klassischen Stil und das Skating. Wie ist das Training prozentual auf die beiden Stile verteilt?**

Wir variieren das Training so, dass es den Anforderungen im Wettkampf entspricht – und da halten sich die Stile ungefähr die Waage. Unsere Athleten sind komplex ausgebildet, und wir haben kaum reine Spezialisten. Ein Angerer, Teichmann oder Sommerfeldt, alle haben schon klassische und Skating-Rennen gewonnen. Deshalb ist der Pursuit unsere beste Disziplin, denn er fordert die Kombination der beiden Stile und das entspricht genau unseren Fähigkeiten.

**Die Leistungen Ihrer Skilangläufer haben sich in den letzten Jahren unwahrscheinlich gesteigert. Worauf führen Sie das zurück?**

Ein solcher Aufschwung geht nur, wenn man so wenig Fehler wie möglich macht und fast ohne Ausfallquote arbeitet. Wir können es uns bei der geringen Anzahl von Spitzenathleten nicht



©: image/MIS

erlauben, auch nur ein Talent zu verlieren. D.h., das Training insgesamt und die Qualität der Trainingsinhalte müssen einfach stimmen, und wir müssen die Sportler bei der Stange halten.

## Wie schaffen Sie es, Sportler für den Skilanglauf zu motivieren, wo doch die Lust auf Leistung dahinschwindet?

Sicherlich ist es heute schwerer geworden, ein Talent zu gewinnen. Ich gebe denjenigen schon Recht, die sagen 'die Jugendlichen sind nicht mehr so motiviert' – es gibt einfach ein enorm großes Angebot an so genannten Funsportarten. Heute sind auch immer weniger Leute bereit, sich zu quälen, um etwas zu erreichen. Training sollte dem Athleten Freude machen und seine Motivation für den Leistungssport stützen. Sonst kriegen wir Probleme mit so trainingsintensiven Sportarten wie Langlauf. Da nur die wenigsten Geld verdienen, brauchen wir Erfolge als Motivation. Selbst wenn wir momentan gut da stehen, wird es in Zukunft nicht einfacher werden.

## Wie können Sie junge Sportler für das Skilanglaufen begeistern?

Junge Sportler wollen ein abwechslungsreiches, freudbetontes Training, und die Inhalte der Ausbildung müssen vielseitig sein. Das kommt ihnen nachher zugute, weil Langlaufen den gesamten Körper beansprucht, sowohl auf Seiten der Ausdauer als auch bei der Kraft. Außerdem weichen wir im Sommer auf Radfahren, Inline-Skaten und Cross-Laufen aus.

## Welche Faktoren spielen dabei noch eine Rolle?

In diesem Zusammenhang ist die Dynamik einer Trainingsgruppe im Nachwuchsbereich nicht zu unterschätzen. Schon im Kinderbereich gibt es so etwas wie einen Macher, einen Anführer oder Bestimmer – und den muss man für sich und die Gruppe einsetzen. Die Gruppendynamik beeinflusst für meine Begriffe auch die Entwicklung ihrer einzelnen Mitglieder. Oft setzt sich der Fleißigste durch, während das Talent auf der Strecke bleibt. Nach wie vor ist der wichtigste Erfolgsfaktor im Skilanglauf der Fleiß. Talent für den Skilanglauf und die schönste Technik helfen nichts, wenn man die Kondition nicht hat, einen Wettkampf durchzulaufen.

## Wie sind der Nachwuchsbereich und seine Trainer im Skilanglauf organisiert?

Im Nachwuchsbereich haben wir das gleiche System, aber mit mehr Stützpunkten. Die jüngsten geförderten Athleten sind Schüler, für die wir z.B. im Schwarzwald oder hier in Winterberg-Willingen Stützpunkte haben. B- und C-Kader haben das gleiche Wettkampfsystem und sind einander deshalb auch angegliedert. In der Regel arbeiten die ca. 18-Jährigen 2 bis 3 Jahre im C-Kader, dann folgt das so genannte U23-Team. Für die Dauer von 4 bis 6 Jahren trainieren sie bei dem gleichen Trainer. Erst wenn sie den Sprung in den A-Kader geschafft haben, bekommen sie einen anderen Trainer. Auf diese Weise haben wir eine Kons-

tanz in der Betreuung und keine ständigen Wechsel. Trotz des Fördersystems sind wir flexibel genug, um ein Talent wie Franz Göring früher in den A-Kader zu übernehmen. Er ist schon so weit in seiner Entwicklung, dass er im B-Kader nicht mehr genug gefordert wird.

## Wie sieht die Situation im Nachwuchsbereich aus?

Bei den Frauen ist unsere Personaldecke dünner als bei den Männern. Wenn da eine Athletin ausfällt oder aufhören sollte, dann wäre die Mannschaft schon sehr geschwächt. Auch auf lange Sicht ist nicht zu erwarten, dass Talente aus dem Nachwuchsbereich die Lücke schließen könnten. Im Männer-Bereich sieht die Lage besser aus, da kommen ein paar junge Leute nach, um nur Daniel Heun oder Franz Göring zu nennen.

## Welche Probleme entstehen durch die dünne Personaldecke im deutschen Team?

Wir haben in den vergangenen Jahren sehr erfolgreich gearbeitet und sind zu einer 'Hausnummer' im Weltcup geworden. Echte Probleme haben wir mit der Formierung einer Sprintgruppe. Aufgrund der geringen Anzahl von Ath-

„Wir können es uns bei der geringen Anzahl von Spitzenathleten nicht erlauben, auch nur ein Talent zu verlieren.“

„Die Gruppendynamik beeinflusst für meine Begriffe auch die Entwicklung ihrer einzelnen Mitglieder.“

leten können wir nicht beschließen 'jetzt machen wir eine Sprintgruppe'. Das können die Norweger machen. Am Anfang hieß es immer, der Sprint sei die Nische für die kleinen Nationen. Das ist ein echter Trugschluss, denn langfristig können sich die großen Nationen mit ihrer Menge an Sportlern spezialisieren.

## Wie sieht die Situation in einer solchen Nation denn aus?

In Norwegen beispielsweise ist Skilanglauf Volkssport. Dort gibt es so viele Athleten, dass es ein Leichtes ist, eine 10-köpfige Sprintgruppe in klassischer Technik und eine im Skating, eine 30-köpfige Gruppe für Distanzwettkämpfe und eine 20-köpfige Langdistanzgruppe für z.B. den Wasa-Lauf zusammenzustellen. In allen Disziplinen haben sie eine große Auswahl und Qualität von Athleten. Bei uns stellt sich die Lage ein bisschen anders dar.

## Können Sie die Lage für den deutschen Nachwuchs beschreiben?

Auch wir werden immer wieder Wellentäler erleben. Das wird allein deshalb passieren, weil wir eben keine Wintersport- oder Langlauf-Nation sind und es uns zahlenmäßig an Potenzial fehlt. Bei Norwegischen Meisterschaften laufen

400 Herren, die sich erst qualifizieren mussten. Dagegen finden sich bei Deutschen Meisterschaften 20 oder maximal 25 Teilnehmer ein. Teilweise sind das Leute, die nur noch Volksläufer laufen.

Momentan haben wir in der Spitze eine Gruppe von Athleten, die funktioniert. Danach werden wir sicher einmal ein Wellental durchstehen müssen, wo es nicht so rund läuft. Beispiele gibt es in der Nordischen Kombination und im Skispringen – diese Disziplinen haben nach den großen Erfolgen jetzt eine schwierige Phase. Oder man braucht nur in die Vergangenheit unserer Disziplin zu blicken.

## Kommen wir noch einmal auf die Saison 2006/2007 zu sprechen. Da gibt es ein neues Format im Weltcup, wie funktioniert das?

Das neue Format nennt sich 'Tour de Ski' ([www.tour-de-ski.com](http://www.tour-de-ski.com)). Innerhalb von zehn Tagen werden acht Wettkämpfe stattfinden, deren unterschiedliche Disziplinen einen kompletten Skilangläufer erfordern. Die Zeiten, die ein Athlet in den Rennen erreicht, werden zusammengerechnet. Bei den Sprints und im Massenstart bekommt der Sieger Zeitboni. Gesamtsieger der Tour wird derjenige Athlet, der die geringste Zeit hat.

## Ist die 'Tour de Ski' Teil des Weltcups?

Ja, und sie wird auch sehr hoch gewertet. Die Wettkämpfe der Tour werden zusammengefasst, und das Endergebnis wird mit der vierfachen Punktzahl gewertet. Der Sieger erhält 400 Weltcup-Punkte. Somit erfordert die Tour nicht nur einen kompletten Läufer, sondern auch einen, der während aller Wettkämpfe gute Leistungen bringt. Weil wir wissen, dass der Gesamtweltcup mit ca. 800 Punkten gewonnen wird, ist die 'Tour de Ski' einer unserer Höhepunkte in der Saison.

## Wie sehen die Chancen der Deutschen im Weltcup 2006/2007 aus?

Wenn ich den Gesamtweltcup betrachte, kommen aus meiner Sicht nur zwei unserer Leute in Frage – Teichmann und Angerer. Es sei denn, René Sommerfeldt gewinnt die 'Tour de Ski'. Das wäre insofern sensationell, als er aus meiner Sicht im Sprint nicht genug Zeitgutschriften erringen kann. Insofern stehen die Chancen von Tobias Angerer und Axel Teichmann für den Gesamt-Weltcup besser.

## Vielen Dank für den ausführlichen Einblick in Ihre Arbeit. Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Erfolg!

\*

## Die Autorin

Eva Pfaff ist Diplom-Psychologin und DTB-A-Trainerin. Von 1980 bis 1993 spielte sie als Tennisprofi auf der WTA-Tour.

Anschrift: Eva Pfaff, Friedrich-Ebert-Str. 8, 61462 Königstein  
E-mail: [eva-pfaff@web.de](mailto:eva-pfaff@web.de)  
Homepage: [www.eva-pfaff.de](http://www.eva-pfaff.de)