

## Winterberger Nachwuchsbiathlet schafft den Spagat zwischen Leistungssport und Schule



***Bis zu zwölf Trainingseinheiten in der Woche. 90 Tage im Jahr unterwegs. Wettkämpfe und Lehrgänge in ganz Deutschland oder Europa. Lauftraining, Schießtraining, lange Rennradtouren mit der Trainingsgruppe oder eklige Sprints über drei Minuten. Das ist das Leben von Finn Tielke. Der 16-jährige Schüler ist Nachwuchsbiathlet und trainiert am Olympiastützpunkt in Winterberg. Was sein Leben als Biathlet und Schüler sonst noch so bereithält, erzählt er im Interview.***

**Fangen wir mit der ersten Frage auch ganz am Anfang deiner Sportlaufbahn an: Wie und wann bist Du zum Biathlon gekommen?**

Wir hatten in der Grundschule einen Einsteigerkurs und da haben alle meine Freunde mitgemacht, deswegen war mein Gedanke: Komm, ich mach auch mal mit. Vom Verein wurden wir dann zum Probetraining eingeladen. Nach und nach haben immer mehr Schüler aufgehört, aber fünf Personen sind dabeigeblichen und so haben wir angefangen.

**Im Jugendalter kommt der Umstieg vom Luftgewehr zum Kleinkaliber. Was sind da die wesentlichen Unterschiede?**

Die Distanz ist deutlich größer, von 10 auf 50 Meter. Auch die Ziele werden etwas größer, aber nicht fünfmal so groß, also im Verhältnis zum Luftgewehr sind die Ziele nochmal deutlich kleiner und das ist dann viel anspruchsvoller zu treffen. Die Kleinkaliberwaffe ist generell sensibler, da wirken sich die Fehler, auch wegen der Distanz, viel stärker aus.

**Wie sieht dein Alltag mit Schule und Sport aus? Wie lässt sich das vereinbaren?**

Es geht schon, aber es ist ziemlich schwierig. Wenn ich zwei Trainingseinheiten am Tag habe, muss ich morgens vom Unterricht freigestellt werden und im Anschluss zu Hause alles nacharbeiten. Wenn man dann direkt wieder Training hat, ist es nicht immer einfach. Deswegen haben wir eine Schulzeitstreckung, das heißt ich mache jetzt mein Abi ein Jahr später und habe dafür nur noch die Hälfte an Schule und Klausuren.

**Man sagt „Wintersportler werden im Sommer gemacht.“. Wie sieht das konkret bei Euch im Biathlon aus? Was gibt es für Trainingsmöglichkeiten und wie bereitet Ihr Euch im Sommer auf einen Wintersport vor?**

Einmal das Skierollern, also Skilaufen nur auf Rollern. Ansonsten ist joggen ein Hauptbestandteil des Trainings und sonst viel Rennradfahren und Krafttraining. Also wir machen ein ziemlich allgemeines Training im Sommer. Im Mai, Juni werden mit ganz niedrigen Pulswerten ganze lange Einheiten gemacht, um die Ausdauer aufzubauen. Das schießlastige Training kommt erst im Juli.

**Aus dem Weltcup ist bekannt, dass von Mai bis November die Vorbereitung stattfindet und dann vier Monate Wettkämpfe folgen. Wie sieht die Saison bei Euch konkret aus?**

Wir starten am 1. Mai mit dem Training in der Gruppe. Im Mai und Juni sind wir vor Ort am Stützpunkt und in den Sommerferien folgen zwei bis vier Wochen Lehrgänge. Anfang Oktober findet der erste Wettkampf statt, das ist ein Sommerwettkampf. Das ist die erste Standortbestimmung, wo man steht, ob man gut trainiert hat im Sommer und wo man nochmal nacharbeiten muss. Dann kommt wieder ein Trainingsblock und meistens folgt Mitte November bis Mitte Dezember nochmal ein Winterlehrgang. Danach starten die Wettkämpfe, die bis Mitte März gehen, so im ein bis zwei Wochenrhythmus, also da ist man dann schon enorm viel unterwegs.



### **Wie werden die Wettkämpfe im Jugend-/ Juniorenbereich organisiert? Gibt es dort auch einen Wettkampfkalender wie im Weltcup und eine Gesamtwertung?**

Ja genau. Wir haben im Jugendbereich den Deutschlandpokal, der wird vom DSV organisiert. Das sind sieben Wettkämpfe, ein Sommerwettkampf und sechs Winterwettkämpfe, mit einer Gesamtwertung. Dazu gibt es den Alpencup, das sind europäische Rennen, wo bis auf Skandinavien alle starten und da gibt's auch eine Gesamtwertung, aber das sind nur drei, vier Wettkämpfe im Jahr. Wenn man dann ganz gut ist, kann man zur JWM, Jugend Olympiade und JEM, aber die finden auch nicht jedes Jahr statt und das Bedarf einer Qualifizierung. Da fahren dann aus Deutschland die besten drei, vier hin.

### **Kommen wir mal zur aktuellen Situation. Wie hat Corona das Training und die Wettkämpfe beeinflusst?**

Wir durften erst gar nicht in der Gruppe trainieren, erst ab Mitte Mai, Anfang Juni wieder. Individuell haben wir aber trotzdem trainiert. Ich würde sogar sagen, dass ich eher deutlich mehr gemacht habe als sonst, weil die Zeit einfach da war. Aber aufs Gruppentraining hat es schon ziemlich niedergeschlagen, weil wir kein geleitetes Training machen konnten. Wir dürfen alleine nicht schießen, das heißt wir haben erst einen Monat später mit dem Schießen angefangen. Im Sommer sind wir ganz normal auf Lehrgänge gefahren. Als es im Herbst wieder losging war ich dreimal in Quarantäne und konnte nur zuhause auf dem Ergo oder der Rolle trainieren. Ab August durften wir auch nicht mehr in geschlossenen Räumen trainieren, das heißt Krafttraining ist leider fast ganz ausgefallen. Eigentlich hätten wir zehn Wettkämpfe gehabt. Stattgefunden haben fünf, wo ich bei vieren dabei war. Das ist viel weniger als sonst und auch ziemlich hart, weil es alles innerhalb von vier Wochen stattfand.

### **Das faszinierende am Biathlonsport ist die Abwechslung von völliger Verausgabung auf der Strecke und dann der Ruhe am Schießstand. Wie bekommt man diesen Wechsel hin?**

Im Fernsehen sieht das so aus, als wäre das ein krasser Wechsel, als würde man mit Maximalgeschwindigkeit an den Schießstand laufen und dann in Ruhe schießen – aber so ist es eigentlich nicht. Wir nehmen vorher ein bisschen das Tempo raus und versuchen nicht den Puls beim Schießen richtig runterzubekommen. Bei einem Puls von ungefähr 160 beginnen wir zu schießen. Denn, wenn man einen 160-ziger Puls hat, merkt man ihn nicht; es wirkt sich nicht auf die Waffe aus. Wichtig ist es vielmehr die Atmung unter Kontrolle zu bekommen, weil man noch einen ziemlichen Sauerstoffmangel hat. Das ist das größere Problem. Wenn der Puls zu niedrig wird, sich also auf 120 oder 110 reduziert, merkt man wieder die einzelnen Schläge und die gehen dann direkt auf die Waffe. Deswegen ist es wichtig, dass der Puls hoch bleibt und nicht zu niedrig wird.

### **Was sind Deine Ziele und wie geht es konkret in den nächsten Jahren sportlich gesehen weiter?**

Ich würde die Zwischentappen als die großen Ziele aktuell sehen. Einen Bundeskaderplatz in meinem Alter zu erreichen, das sind die besten drei, vier aus einer Altersklasse, das wäre schon das Ziel. Das hat letztes Jahr knapp nicht geklappt. Sonst mal ein Rennen bei uns in der Altersklasse auf deutschlandweiter Ebene zu gewinnen und längerfristig eine Teilnahme bei einer JWM oder bei der Jugend Olympiade, aber da hab ich jetzt noch fünf Jahre Zeit das zu schaffen. Ich hab noch zwei Jahre Schule bis ich mein Abi mache, solange bin ich noch hier. Dann muss ich schauen, was nach der Schule ist, wie gut ich bin, für was es alles reicht. Ich könnte mir vorstellen nach Ruhpolding zu ziehen und dann dort am Stützpunkt weiter zu trainieren, wenn die mich natürlich nehmen.