



Kanu

MIT WILDEN

Jugendtraining beim Augsburger Kajakverein AKV e. V.

Eiskanal Augsburg – jeder Augsburger kennt ihn und weiß um die Kraft, mit der das Wasser dort durchschießt. Daneben weitere Kanäle, die zwar nicht ganz so wild sind, aber doch auch mit Zug fließen. Nicht zu vergessen die Temperatur des Wassers – im Frühjahr mit Glück um die acht Grad. Und mitten drin: die Kajakfahrer des AKV. An der Jugendstrecke treffe ich mich mit Trainerin Helga Scheppach und fünf ihrer Jugendlichen im Alter zwischen 10 und 13 Jahren.

Es ist nicht gerade ein strahlender Frühsommertag heute: bewölkt, ziemlich windig, Lufttemperatur mit gutem Willen bei 15° C. Das Wasser hier auf den Trainingsstrecken kommt aus dem Lech, d.h. direkt von der Schneeschmelze aus den Bergen und hat geschätzt unangenehme 5° C. Und doch lässt es den Sommer erahnen, wie es wohlgefällig in den Ohren rauscht und gluckert. Die Jugendlichen sind bereits unter dem wachsamen Auge ihrer Trainerin Helga Scheppach „auf Wasser“. So heißt das in der Fachsprache. Zunächst paddeln sie einfach mal drauf los. Bis sie im Vorbeifahren die heutige Trainingsstrecke gesagt bekommen: „14, 15 ab, 16 auf, 17 ab und dann noch 18 und 19...“ Oder so? Da ich wohl ziemlich verständnislos schaue, folgt auch gleich die Erklärung: „Die Tore sind nummeriert. Sie müssen normalerweise je nach Farbe mit oder gegen den Strom durchfahren werden. Für das Training nehmen wir fünf, sechs Tore raus. In welche Richtung sie durchfahren werden sollen, sage ich mit „auf“ und „ab“ an. So variieren wir die Trainingsstrecke.“

Emma fühlt sich einfach nur wohl im Element Wasser. „Das ist eine der Grundvoraussetzungen fürs Paddeln, man muss Wasser mögen.“

Da die Kinder natürlich gleich verstanden haben, um was es geht, sind sie schon unterwegs und testen die neue Strecke an. Mit fachkundigem Blick verfolgt Helga Scheppach ihre Schützlinge und gibt Tipps: „Micha, nicht hoch fahren, schräg raus und rüber!“ Und siehe da, jetzt schafft er das 16er Tor. Wenn die Kids ihre Strecke durchfahren haben, kommen sie am Rand wieder hoch und damit nach jeder Abfahrt bei der Trainerin und mir vorbei. Diese Gelegenheit nutze ich und schnappe mir Micha. Er ist mit zehn Jahren der Jüngste der Gruppe. „Ich bin jetzt seit ungefähr einem Jahr dabei. Das Schwierigste ist, die Richtung zu kriegen – vor allem die, in die man will. Aber irgendwann kann man's halt einfach.“ Und da steht auch schon Benjamin (11) und meint: „Wenn man erst im Tor denkt, wie man paddeln muss, ist es eh schon zu spät und außerdem hat man da gar keine Zeit drüber nachzudenken. Das geht automatisch.“ Dann zeigt er mir die verschiedenen Schläge: Bogenschlag, Drehschlag, Ziehschlag, Kontern und den normalen Schlag, mit dem man geradeaus fährt.

Für mich klingt das ziemlich kompliziert. Wenn ich mir dann vorstelle, mein Kind als Anfänger aufs Wasser zu lassen, bekomme ich kleine Angstzustände – was, wenn es einfach davontreibt? „Sicherheit hat Vorrang – nach diesem Prinzip fahren wir hier“, so Helga Scheppach. „Die Anfänger lernen natürlich erst mal das Geradeausfahren auf dem See oder dort unten in der Bucht, wo das Wasser ruhig ist. Der nächste Schritt ist auf die Waldstrecke. Hier auf die Jugendstrecke dürfen sie erst, wenn sie sich sicher im

WASSERN GEWASCHEN

AUF ZUM WELTCUP AM EISKANAL!

Weltcup-Kanuslalom

28.–30.06., Augsburgs Eiskanal
Fr 9–18 Uhr: Qualifikations- und Vorläufe, Eintritt frei
Sa 9–17 Uhr: Halbfinale und Finale C 1 Damen und Herren, K1 Herren, Teams, Eintritt: 9 €
So 9–17 Uhr: Halbfinale und Finale K 1 Damen, C 2 Herren, Teams, Eintritt: 9 €

Internationaler Eiskanal-Juniorcup

11.–14.07., Augsburgs Eiskanal, Eintritt: frei an jedem Tag
Do/Fr 8–18 Uhr: freies Training, Sa 8–17 Uhr: Wettkämpfe der verschiedenen Altersklassen
So 8–16 Uhr: Halbfinal- und Finalwettkämpfe
www.eiskanal-augsburg.de

Deutsche Meisterschaften Kanuslalom Damen und Herren

27.–28.07., Augsburgs Eiskanal
Sa 9–17 Uhr, So 9–16 Uhr, Eintritt: frei

liesLotte-Verlosung:
freier Eintritt für Schulklassen
& Kanumuseum, siehe S. 82

Boot bewegen können.“ Benedikt (11) meint dazu: „Am Anfang bin ich öfter mal umgefallen. Da kriegt man unter Wasser schon einen Schreck. Aber man kommt ja leicht raus. Im ruhigen Wasser kann ich mit der Eskimorolle sogar wieder hoch.“ Helga Scheppach stellt die Gruppen mit vier bis fünf Kindern vor allem nach Können zusammen. „Nur mit diesen kleinen Gruppen kann ich effektives Techniktraining machen. Und ich habe sie besser im Blick. Sie müssten sonst auch länger stehen und würden so schneller frieren.“

Apropos frieren. Das Wasser hat gerade mal fünf Grad und langsam sind die Kinder auch nass. Ob das nicht kalt ist? Doch Benedikt und Benjamin erklären mir einstimmig: „Wenn man scheitert, ist es auch warm.“ Immerhin tragen die Kinder Neopren von Kopf bis Fuß: kurze Hose, Schuhe und Paddelshirt. Darüber eine Schwimmweste und eine Paddeljacke. Schließlich noch einen Spritzschutz über dem Boot, so dass kein Wasser hineinläuft, und nicht zu vergessen der Helm. Eine Mama mit insgesamt drei Paddelkindern steht gerade neben mir. „Wie ist das mit Krankheiten?“, möchte ich wissen. „Meine Kinder sind wenig krank. Ihr Immunsystem ist einfach gekräftigt, da sie immer draußen trainieren, sogar im Winter.“ Wie – im Winter? Michael klärt mich auf: „Im Winter trainieren wir einmal die Woche auf der Waldstrecke. Da fahren wir einfach rauf und runter, möglichst oft. So trainieren wir Kraft und Ausdauer. Da kommt man dann eh ins Schwitzen.“

Emma (13) freut sich aber trotzdem schon auf den Sommer. „Da ist das Paddeln richtig erfrischend.“ Sie fühlt sich einfach nur wohl im Element Wasser. „Das ist eine der Grundvoraussetzungen fürs Paddeln, man muss Wasser mögen“, wirft die Trainerin ein. Außerdem freut sich Emma auch wieder auf die Wettkämpfe. „Da lernt man viele aus anderen Vereinen kennen und trifft sich auch endlich wieder. Den Kontakt halten wir über Facebook.“ Auch David (11) ist schon „heiß“ auf die Wettbewerbe. Immerhin war er letztes Jahr bayerischer Meister. „Wir haben so zwölf bis 13 Rennen über den Sommer. Das sind immer zwei Läufe, der bessere wird bewertet. Die Rennen finden an verschiedenen Orten statt, zum Beispiel nächstes Wochenende in Fürth. Dafür haben wir letztes Wochenende schon dort trainiert und uns die Strecke angeschaut.“ Gefahren werden Einzel- oder Mannschaftsrennen mit drei Personen. Doch jetzt paddeln sie eifrig weiter, denn Helga Scheppach nimmt die Zeit. „David, du hast 40,2, 41 und 42 gefahren. Jetzt möchte ich eine 40,0 sehen! Das kannst du!“ Hochkonzentriert geht er an den Start. Während der Fahrt steht ihm die Anstrengung ins Gesicht geschrieben. „Rum – Spitze hoch – zack, zack! – weiterpaddeln...“ Und mit diesen letzten Anweisungen seiner Trainerin und den ersten zaghaften Sonnenstrahlen am heutigen Tag sind sogar 39,9 kein Problem mehr.



Augsburger Kajakverein, AKV e.V.

Am Eiskanal 49, 86161 Augsburg
Tel. 0821/553196 oder 56977034,
www.akv-online.de

Kontakt für Jugendtraining:

Renate Trojovsky, Tel. 0176/65800601

Training: 2–3x/Woche (Di, Do, Sa)
März bis Oktober, im Winter 1x/Woche +
Krafttraining in der Halle

Anfängerkurse finden im Sommer statt
(Termin wird auf Internetseite veröffentlicht),
ab ca. 8 Jahren

Voraussetzungen: Freischwimmer-
abzeichen und ärztliches Attest

Ausrüstung: Helm, Paddeljacke, Spritz-
decke, Schwimmweste selbst; später auch
Paddel und Boot selbst; für den Anfängerkurs
kann die Ausrüstung geliehen werden

Kosten: Mitgliedsbeitrag bis 14 J. 50 €/Jahr,
bis 18 J. 60 €/Jahr; Aufnahmegebühr ein-
malig 40 €/Person

von Angelina Blon