



Leistungstests gehören zum regelmäßigen Programm am Augsburger Kanuzentrum: Hier lässt sich Hannes Aigner, der Olympiadritte von 2012, Blut zur Lactatbestimmung „abzapfen“, dahinter wartet Alexander Grimm – Goldmedaillengewinner 2008 in Peking – auf seinen Einsatz. Fotos: Ulrich Wagner

# Vorbereitung mit System

**Kanuslalom** Am Augsburger Leistungszentrum müssen die Sportler im Winter umfangreiche Tests meistern, nach denen sie ihr Training ausrichten

VON PETER DEININGER

Es sind nur ein paar Schritte vom Kanuleistungszentrum an einen der Nebenkanäle im Siebentischwald. In einem kleinen Verschlag steht Kajak-Bundestrainer Thomas Apel und wartet mit Christian Käding vom Institut für angewandte Trainingswissenschaften (IAT) aus Leipzig sowie einem Assistenten auf den nächsten Sportler.

Sebastian Schubert naht mit schnellen Paddelschlägen und macht am betonierten Rand des Kanals Halt: Der Gesamtweltcup-sieger des Jahres 2014 atmet heftig und lässt sich einige Blutstropfen aus dem linken Ohr läppchen



S. Schubert

„abzapfen“. Der Laktatwert im Stoffwechsel soll Aufschluss darüber geben, wie das Wintertraining bei den besten deutschen Wildwasserpaddlern angeschlagen hat. Es ist KLD-Tag im Leistungszentrum – für über 40 Athleten aus den Kadern des Deutschen Kanuverbandes (DKV).

Komplexe Leistungsdiagnostik bedeutet für die Kanuten Wasser-Arbeit nach einem ausgeklügelten System. Dabei helfen nach Auskunft von Sportwissenschaftler Michael Keim sogar die Stadtwerke und das städtische Tiefbauamt. „Sie sorgen

dafür, dass wir auf der Teststrecke immer dieselbe Strömungsgeschwindigkeit haben – 1,25 Meter pro Sekunde.“ Die Kanuten müssen einen Kurs von 630 Metern sechs Mal meistern. Sie haben dabei die Pulsuhr im Blick und steigern bei jeder Runde ihre Belastung.

Zum Abschluss heißt es für Schubert volle Kraft voraus. Als ihn Sportwissenschaftler Keim anschließend im Büro fragt, wie es gelaufen ist, genügen Schubert zwei Zahlen, um für Klarheit zu sorgen. „21.“ Für Keim reicht das als Erklärung. Er hat auf diese Weise erfahren, dass Schubert seine schnellste Runde in 4,21 Minuten abgeschlossen hat. Ein guter Wert. „Sebastian Schubert und Hannes Aigner haben auf ihr ohnehin hohes Niveau noch einmal was draufgepackt“, sagt Keim. Es sei allgemein zu spüren, dass 2016 wieder Olympia ruft. Der Sport gewinnt wieder die Oberhand über die Berufsausbildung.

Hannes Aigner vom Augsburger Kajakverein, Olympiadritter 2012 in London, hat seine Masterarbeit in Betriebswirtschaft geschrieben und will sich in den nächsten Monaten als Sportsoldat vor allem dem Kanuslalom widmen. Für die neue Saison hat er das gemeinsam mit Schubert für eine slowakische Firma entwickelte Boot noch einmal modifiziert.

Die Veränderungen sollen noch mehr Geschwindigkeit auf gerader Strecke bringen. Nach fünf Wochen



Sportwissenschaftler Michael Keim montiert ein Kraftmessgerät am Paddel.

Trainingslager in Abu Dhabi und Australien ist Aigner froh wieder zu Hause zu sein. Schubert zieht eine positive Bilanz des Warmwasser-Lehrgangs. „Es hat richtig Spaß gemacht, weil wir nur eine kleine Gruppe waren.“

Zum Kajak-Team von Bundestrainer Apel gehörte noch Alexan-

der Grimm (Schwaben Augsburg). Der Olympiasieger von 2008 ist bei der KLD nach Schubert und Aigner an der Reihe. Aber der angehende Maschinenbau-Ingenieur hat zunächst Probleme mit der Technik. Seine Pulsuhr streikt. Es dauert ein paar Minuten, dann beginnt auch der 28-Jährige seinen Belastungstest.

Es ist kalt an diesem Vormittag, deshalb trägt Grimm Handschuhe. „Paddelpfötchen“ nennt sie Bundestrainer Apel. Er montiert in einer kurzen Pause am Paddel von Grimm ein kleines Kästchen. Es sieht unscheinbar aus, aber das Messgerät liefert wichtige Daten. Die Informationen geben Aufschluss darüber, wie viel seiner Kraft der Kanute tatsächlich ins Wasser bringt. „Es gibt nicht viele Nationen, die sich das leisten“, sagt Sportwissenschaftler Keim mit Blick auf die rund 1700 Euro, die eines dieser Kästchen kostet. „Es ist auch große Erfahrung nötig, um die Ergebnisse richtig zu interpretieren.“

Keim gehört seit vielen Jahren dem Team im Leistungszentrum an, Bundestrainer Apel führte Alexander Grimm 2008 zum Olympiasieger und kann auch dieses Jahr einige Weltklassefahrer ins Rennen schicken. Der nächste Renneinsatz ist Ende März geplant, der erste Saisonhöhepunkt folgt vier Wochen später mit der nationalen WM-Qualifikation in Marktleeburg und Augsburg.