

2-24

MITGLIEDERMAGAZIN

SAAR-SPORT

IM RAUSCH
DES WASSERS

Interview

Team Saarland für Paris

Fußball

Special Olympics

Globus Baumarkt

Ein Länderspiel feiert

im Saarland

fördert Team Paris

Jubiläum



IM RAUSCH DES WASSERS

Ausdauer, Disziplin und Ehrgeiz, die einstigen so viel gepriesenen deutschen Tugenden, gepaart mit Körperbeherrschung und eisernem Trainingswillen, dazu das nötige Talent und eine gehörige Portion Lust – die idealen Voraussetzungen für eine Top-Athletin im Kanu-Rennsport.

TEXT: ARMIN NEIDHARDT

FOTOS: KLAUS FIERENZ

Sarah Jung, 42 Jahre, vom Saarbrücker Kanu-Club bringt das mit. Seit 30 Jahren ist die zweifache Mutter und Förderschullehrerin auf Flüssen, Seen und Meeren in Europa im Rennboot unterwegs, kennt Freuden und Leiden des Kanu-Rennsports wie kaum eine andere im Saarland und will in diesem Jahr auf dem Wasser noch mal so richtig Gas geben. Ihr Ziel: die Deutsche Meisterschaft Mitte Mai im Kanu Marathon in Cottbus und die Weltmeisterschaft ICF Masters Canoe Marathon World Championships Mitte September im kroatischen Metkovic. Dafür gibt die sympathische Sportlerin derzeit alles, nutzt fast jede freie Minute

zwischen Job, Kindererziehung und Haushalt für das Training auf und neben dem Wasser. Durchgetaktet das ganze Jahr, hinarbeiten auf den Tag X, fit sein auf die Minute, von allen Wehwehchen verschont bleiben, alles für den großen Moment, um auf der rund 16 bis 20 km langen Strecke im Einer oder im Zweier mit Doppelpartner Klaus Gieres möglichst als Erste durchs Ziel zu kommen. Im letzten Jahr hat es bei der Weltmeisterschaft in Dänemark aufgrund von Verletzungen nicht ganz für das Treppchen gereicht. Bei den vier Portagen bzw. Umtragungen mit dem Boot gab es zugegebenermaßen noch Luft nach oben, aber auf dem Wasser lässt Sarah die Konkurrenz durchaus alt aussehen, ganz nach dem Motto „Gib immer dein Bestes, auch wenn die Chancen gegen dich stehen“. „Bin ich auf den Tag genau fit und passen die >>

Bedingungen, könnte es in diesem Jahr mal wieder klappen mit einem Platz ganz vorne“, gibt sich die eingefleischte Kanutin optimistisch und sagt über sich selbst, dass sie eigentlich so viel trainiere wie eine Profisportlerin. Ganz oder gar nicht, sonst fährst du vorne eben nicht mit.

Je länger, je lieber

Die Langstrecke war von Anfang an ihr Ding. Das hat ihr erster Trainer Peter von Fleischbein von den Saarbrücker Kanuten sofort erkannt und ihr von den prestigeträchtigen Kurzstrecken im Kanu-Rennsport - 200, 500 und 1.000 Meter - abgeraten. Ein weiser Entschluss, denn ihre Stärken wie Kraft und Ausdauer kommen erst so richtig beim Marathon zum Zuge,

20 bis 25 km - da trifft es sich gut, dass sie direkt neben dem Bootshaus des Saarbrücker Kanu-Clubs wohnt -, Krafttraining, Jogging, Technik und mehr und mehr Athletiktraining für die nötige Rumpfstabilität. Denn Kanu-Rennsport ist im Hinblick auf das Gleichgewicht Körperbeherrschung pur. Wer sich als Anfänger das erste Mal in ein Rennboot setzt, liegt sofort im Wasser. Wer nach 300 Kenterungen immer noch Spaß an der Sache findet, hat die schwierigste Hürde gemeistert: den inneren Schweinehund besiegt. Und es geht voran. Das Rennboot, das keinen Kippunkt kennt, gehorcht zunehmend mehr; die richtige Paddeltechnik tut ihr Übriges. Das ca. 10 kg schwere Rennboot gleitet, ja fliegt förmlich über das Wasser. Ein harter Weg über zwei bis drei Jahre sei es gewesen, betont Sarah, bis sie das Boot einigermaßen im Griff gehabt hätte, begleitet und angetrieben von einem „harten“ Knochen, wie Peter von Fleischbein es nun mal ist. Davon können viele Saarbrücker Kanuten ein Lied singen: machen und nicht reden - reinsetzen und lospaddeln. Alles ist halt Übung, wie ein Fußball-Manager vom FC Liverpool schon sagte.

Den Kopf frei bekommen

Fit sein auf den Tag, das heißt neben dem täglichen Training auch bewusste Ernährung und das Wissen um seinen eigenen Körper. Was tut mir gut, was brauche ich, wie ergänzen sich Nahrungsmittel optimal, wie lautet die richtige Dosierung beim Training, wie vermeide ich Krankheiten, welche Unterstützung bekomme ich mental, wie kann ich per Video meine Technik verbessern? Das klingt durchaus nach Leistungssport, aber, so sagt Sarah: „Der Sport hilft mir, den Alltag zu meistern, den Kopf frei zu bekommen und den nötigen Abstand zu haben.“ Was andere vielleicht eher abschreckt, ist für Sarah eben Antrieb und Motivation.

Als sie mit zwölf Jahren das erste Mal im Boot saß, konnte sie im Wassersport nichts außer Schwimmen. Doch die Faszination Kanusport hat sie seitdem nicht mehr losgelassen. „Es ist die Vielseitigkeit des Kanusports mit all seinen Facet-



„Der Sport hilft mir, den Alltag zu meistern!“

Sarah Jung

wenn sie Meter für Meter ihren Konkurrentinnen auf dem Wasser den Schneid abkauft.

Sechs bis zehn Trainingseinheiten pro Woche gehören zum Erfolgsrezept - Wassertraining auch im Winter an manchen Tagen bis zu zwei Mal mit insgesamt



ten wie Slalom, Outrigger, Wildwasser oder Wandern und die Möglichkeit, diesen Sport bis ins hohe Alter zu betreiben, was mich immer wieder anspricht.“ Es gebe für jede Lebenssituation das passende Boot. All das hat sie in ihrer Sportlerkarriere auch ausprobiert und war beispielsweise zwischen 2005 und 2010 sehr erfolgreich als Vize-Europameisterin und Deutsche Meisterin im Outrigger und Quadrathlon mit Kanufahren, Schwimmen, Laufen und Radfahren. Den Main Metropolitan Cup in Frankfurt Anfang Mai im 6er Outrigger mit den Saarbrücker Kanuten will sie auch in diesem Jahr mitfahren.

Nach kurzer Kinderpause, zweijähriger Coronazeit und einer Rückenverletzung 2023 will Sarah es jetzt noch einmal wissen, ganz im Sinne des US-Schwimmers Michael Phelps: „Je mehr du träumst, desto weiter kommst du.“ Ganz im Rausch des Wassers eben. ///

SAARBRÜCKER KANU-CLUB

Der Saarbrücker Kanu-Club e.V. bietet für alle Altersklassen die Facetten des Kanusports an: Slalom, Boater Cross, Rennsport, Wandern und Wildwasser, Freestyle, Outrigger und Drachenboot. Ein gutes Einstiegsalter ist ab 8 Jahre, Voraussetzung ist, sicher schwimmen zu können. Im Verein können alle Kanusportarten unter fachkundiger Anleitung gerne ausprobiert werden. Infos unter www.saarbruecker-kanu-club.de und unter www.kanu.saarland. Die Hochburgen für Rennsport sind im Saarland Saarlouis und Dillingen.



SPORTCAMPUS SAAR. Fit für Olympia

Wer darf teilnehmen:

Alle sportbegeisterten Mädchen und Jungen der Jahrgänge 2011/2012/2013.

Wie seid ihr dabei:

Anmeldung über das beigefügte Formular per Mail an sportjugend@lsvs.de

- Es stehen 36 Plätze zur Verfügung
- Entscheidend ist die Reihenfolge des Eingangs der Anmeldung, nach dem Meldeschluss können bei freien Plätzen Teilnehmer*innen nachrücken.

Was erwartet euch:

- Unterkunft in den Gästehäusern am SPORTCAMPUS SAAR (4 - Bettzimmer)
- Vollverpflegung
- Kennenlernen der Olympischen Idee und der Olympischen Werte
- Sportliche Aktivitäten - was machen die Teilnehmer*innen bei den Olympischen Spielen in Paris 2024?
- Weitere verschiedene Freizeitaktivitäten

Wann: 05.08.2024-09.08.2024
Anreise: 05.08.2024 bis 10:00 Uhr
Abreise: 09.08.2024 ab 15:00 Uhr
Wo: SPORTCAMPUS SAAR - Saarbrücken
Kosten: 250,00 €
Meldeschluss: 30.04.2024

Nach dem Meldeschluss erfolgt die Teilnahmebestätigung mit weiteren Informationen.

