

## SERIE RANDSPORTARTEN

# Wo Sportler dem Alltag davonpaddeln

Saarbrücker Kanu-Club bietet Ausdauer, Entspannung und Gemeinschaftsgefühl.



Sophie Staudt vom Saarbrücker Kanu-Club übt bei diesem Training auf der Saar Tricks mit ihrem wendigen Sportgerät. FOTO: BECKERBREDEL

VON JESSE HEISE UND FRANK BREDEL

---

**SAARBRÜCKEN** | Seit über 100 Jahren bietet der Saarbrücker Kanu-Club Wassersport. Im Bootshaus steht eine breite Auswahl an Bootsgattungen. Spitz zulauende Holzkanus mit Platz für mehrere Personen, große Drachenboote sowie kleine wendige Slalom- und Wildwasserkanus gibt es im Club. Auslegerkanus, sogenannte Outrigger, die durch Querstreben mit einem zweiten Auftriebskörper verbunden sind, sowie Stand-up-Paddling-Bretter sind ebenfalls vorhanden.

Dabei können sich die Paddler in allen Disziplinen ausprobieren. Für das Wildwasserfahren gehen die Kanuten beispielsweise auf die Blies. Die Kanuwanderer sind gemütlicher unterwegs bei längeren Touren und Ausflügen. Die Slalom-Kanuten trainieren in der Nähe des Osthafens und machten schon mit vielen Erfolgen von sich reden. Sie sprechen ebenso für das Klima bei den Kanuten wie die Gruppendynamik beim Drachenbootfahren.

Die Vorsitzende des Vereins, Petra Tasche, ist genauso begeistert von den Outrigger-Kanus. „Das Besondere an diesen Booten ist, dass sie viel Stabilität bringen und man durch die schnittige Form trotzdem sehr schnell unterwegs ist. Sie werden auch im Meer verwendet. Man kann mit diesen sogar surfen.“

Das Kanufahren, egal in welcher Form, bringe viel Freude, Ausgleich und einen Perspektivwechsel. „Auf dem Wasser sieht man die Stadt aus einer anderen Perspektive. Man sieht auch vieles, was man vom Land aus nicht sieht, beispielsweise Enten und andere Vögel und wie sie leben. Hier in Saarbrücken kann man entweder durch die Stadt fahren oder in die andere Richtung nach Güdingen. Dort wird es dann auch sehr ruhig. In heißen Sommerwochen sind wir fast jeden Tag auf dem Wasser. Dabei kann man so richtig vom Alltag abschalten“, berichtet die Trainerin. Bei Drachenboot-Wettkämpfen geht es im Gegensatz dazu wild zu. Beim „Monkey Jumble“, einem Wettkampf in Saarbrücken, treten rund 43 Teams gegeneinander an. Lange Boote mit einer Besatzung von bis zu 22 Personen sind keine Seltenheit. Mit Trommelschlägen wird der Takt angegeben. Teamgeist und Gruppendynamik sind hier von großer Bedeutung. „Das Schöne am Kanusport ist, dass man allein ganz für sich trainieren kann, aber auch gemeinsam in der Mannschaft. So kann man alles ausprobieren, je nachdem, worauf man gerade Lust hat“, so die Sportlerin.

Nicht nur an heißen Sommertagen wird trainiert. Auch im Winter sind die Kanuten unterwegs. In einer Sportschule wird das Kentern geübt; „Vor allem im Winter ist es von großer Wichtigkeit, die richtige Technik zu beherrschen. Mehrere Schichten Neopren und Schwimmwesten schützen einen vor der Kälte“, wird berichtet. Das Körpergefühl werde beim Kanufahren trainiert.

„Wer schon länger fährt, ist eins mit dem Boot und weiß genau, wie man sich bewegen muss. Es ist ein Ganzkörpertraining. Es braucht viel Körperspannung. Die Beine und vor allem der Rumpf und Rücken werden gut trainiert“, berichtet die Wassersportlerin.