

SERIE „TRAININGSGAST“, TEIL 8: KANUSPORT BEI STÖRTEBEKER

Paddeln
mit den Pauflers

Dass Wasser nunmal keine Balken hat, musste auch Helge Hommers erkennen. Nach seinem ersten Kurzeinsatz im Rennkajak war er um eine nasse Erfahrung reicher. FOTOS: PETRA STUBBE

Einfach mal mitmachen

Sportler geben ihr Bestes. Das wird oft schon beim Zuschauen deutlich. Noch besser schätzt man ihre Leistungen aber ein, wenn man es selbst einmal ausprobiert. Die Stadtteilsport-Redaktion nimmt deshalb einige Sportarten per Selbstversuch unter die Lupe.

VON HELGE HOMMERS

Bremen. „Am besten bringst du dir Sachen mit, die nass werden dürfen. Und Wechselklamotten wären auch nicht schlecht“, riet mir Marcel Paufler vor meiner ersten Paddel-Trainingsstunde. Ein wenig übertrieben, fand ich. Denn was sollte schon groß passieren beim Herumpaddeln auf dem Unisee? Tückische Strömungen oder Monsterwellen, die das Boot zum Kentern bringen würden? Eher nicht, so dachte ich. Ein Irrglaube, wie ich jedoch wenig später feststellen sollte.

Dabei fing alles recht harmlos an: In Erwartung eines gemütlichen, nachmittäglichen Sommerausflugs traf ich mich mit Marcel und seinem jüngeren Bruder Sven beim Vereinsheim des Störtebeker Paddelsportvereins. Erst vor wenigen Tagen waren die beiden von der Wildwasserweltmeisterschaft aus den USA zurückgekehrt – beide jeweils mit einer Silber- und einer Goldmedaille. Zwei Weltmeister also, die sich bereit erklärten, mich in ihren Sport einzuführen. Schließlich bin ich quasi ein Neuling, der das letzte Mal in jüngsten Kindertagen in einem Kanu saß. Und das bemerkten die Paufler-Brüder auch ziemlich schnell, denn die Hilfe beider war vonnöten, um mich in eines der Wanderboote für Anfänger zu quetschen. Doch nach ein paar Wacklern saß ich doch recht sicher in meinem Gefährt und lauschte der Theorieeinführung

Marcel: „Es gibt vier Paddelschläge, die wichtig für dich sind: Einmal den Grundschlag je nach links und rechts und beide Bewegungen nach hinten jeweils als Rückwärtsschlag“, erklärte der 20-Jährige. So weit so gut, das klang alles recht simpel, dachte ich und fragte mich, ob die beiden mich nicht doch ein wenig unterschätzten.

Eher nicht, musste ich wenige Meter später feststellen, als wir aus dem Becken vor dem Vereinsheim herauspaddelten und auf den Kuhgraben, einen Zufluss der Kleinen Wümme, abbogen. „Da willst du besser nicht hineinfallen, denn der Graben trägt seinen Namen mit Recht“, warnte Sven, was ich nur wenige Paddelzüge später mehr als gut nachvollziehen konnte, als ich mit voller Wucht auf eine Kaimauer auf fuhr. Das Boot wackelte und kenterte nicht, lief allerdings bis zu meinen Knien mit Wasser voll. Und das Grabenwasser roch so wie es aussah: Nach Entengrütze, Bisamratte und Schlamm. So war ich auch gar nicht unglücklich darüber, dass wir nach einer Viertelstunde Fahrt über einen Bootsteg ausstiegen. Schließlich war ich nicht nur halbnass, sondern auch schon ordentlich aus der Puste. „Der Weg, den du zurückgelegt hast, war aber ja auch wahrscheinlich mehr als doppelt so weit wie der von uns“, sagte Sven mit einem Augenzwinkern. In der Tat: Dadurch, dass die beiden ziemlich zielgerichtet geradeaus fuhren und ich in Schlangenlinien alle paar Meter am Seitenrand in einem Dornengebüsch hängen blieb, war meine gefahrene Strecke mit Sicherheit ungleich länger. Und zumindest einem Holzpfeiler hatte es auch das Rückgrat gebrochen, als mein Boot seitlich in diesen hineinkrachtete. „Dafür hast du ja aber auch das Wanderboot bekommen. Wenn

da Schrammen, reingehen, ist das nicht schlimm und kentern ist damit auch so gut wie unmöglich“, sagte Marcel.

Später war ich froh, auf dem Unisee herumfahren zu dürfen, der nur minimal mühelnd und frei von Seitenbegrenzungen war. Euphorisch stieg ich also in mein Wanderboot und paddelte los, während Marcel und Sven am Rand blieben und sich mit befreundeten Kanuten unterhielten. Und auf dem weiten Nichts ging mir der Vorwärtsschlag erstaunlich gut von der Hand. Mit nur wenigen Wacklern und völlig ohne Pirouette zog ich meine Bahn und es fühlte sich an, als würde mein Boot geradezu über das Wasser schweben. Dann jedoch folgte eine falsche Bewegung – und mein Paddel schlug gegen das Boot. Ich verlor das Gleichgewicht, versuchte mit dem Oberkörper die Linie zu halten und

rief mir Marcel's Worte, dass ein Wanderboot ja nicht kentern könne, ins Gedächtnis zurück. Doch ich musste erkennen, auch ein Weltmeister kann irren. Denn mein Boot stellte sich auf den Kopf und ich musste mich, ohne zu begreifen wie mir geschah, aus meiner Röhre schälen und an die Oberfläche tauchen.

Marcel und Sven hatten ihre Gespräche mittlerweile abgebrochen und starteten ungläubig in meine Richtung, bevor sie sich in ihre Boote schlangen und zu mir paddelten. Sven konnte sich vor Lachen kaum noch im Sitz halten. Beide halfen mir, das vollgelaufene Boot auszuleeren und begleiteten mich sicherheitshalber bei meinem zweiten Ausflug.

Nun etwas vorsichtiger, aber durch die nasse Erfahrung mit mehr Feeling, drehten wir unsere Runden und ich umkurvte auch

„Kentern ist mit einem
Wanderboot so gut wie
unmöglich.“

Weltmeister Marcel Paufler



Das Wanderkajak schien der Trainingsgast gut im Griff zu haben, doch auch das eigentlich kaum kenterbare Boot ergab sich letztlich seinem Schicksal.



Die Weltmeister Sven und Marcel Paufler mit ihrem Lehrling Helge Hommers (von links).



Elegant geht anders: Helge Hommers beim Ausstieg, beobachtet von Sven Paufler.



Marcel Paufler (links) gibt seinem Trainingsgast das theoretische Rüstzeug.



Nach zwei Kenterungen ging es nur noch mit Begleitschutz.

problemlos einige Bojen. Und auch meine Mentoren bemerkten meine Fortschritte: „Wenn du willst, kannst du ja mal eines von den Rennbooten ausprobieren“, bot Sven an, was ich natürlich gerne annahm. Doch bereits beim Einsteigen machte sich der Unterschied zum doppelt so breiten Wanderboot deutlich, denn mehr als Anwinkeln konnte ich meine Knie nicht und bekam so kaum sicheren Halt. Ich machte weiter in schienbeinohem Wasser Trockenübungen und versuchte, ein Gefühl für mein Gefährt zu erzwingen. Doch das klappte nicht so recht. Aber ständig nur auf der Stelle zu dümpeln, während mir beide Pauflers Halt gaben, konnte ich ja auch nicht und schlug den beiden vor, mich langsam loszulassen, was diese nach kurzem Zögern auch taten. Keine gute Idee, denn Marcel und Sven hatten nicht einmal ein Wimpernzucken lang ihre Hände von meinem Boot gelassen, da fiel ich ins Wasser und tauchte beschämt wieder hinauf.

„Einen Versuch noch“, entgegnete ich und machte mich für einen erneuten Start bereit. Dieses Mal schlug Marcel vor, dass er mich ein wenig anschoß, sodass ich mit Schwung hinausfahren könne. Klang soweit schlüssig, dachte ich mir und tatsächlich: Dieses Mal hielt ich mich auf dem Wasser – wenn auch nur für drei Meter. Ein letztes Mal probierten wir es aber dennoch ich beschloss, dieses Mal über meine Grenzen hinauszugehen und das Paddeln auf eine neue Stufe zu heben, doch erneut zeigte mir das Rennboot meine Grenzen auf.

So machte ich mich schließlich gemeinsam mit meinen belustigten Trainern zwar nicht geknickt, dafür aber mehr als feucht hinter den Ohren auf dem Heimweg zurück auf den Kuhgraben. Der zweite Ausflug auf dieser Strecke gelang mir dieses Mal aber bedeutend geradliniger und so konnte ich es kaum glauben, dass wir bereits nach wenigen Minuten zum Vereinsheim zurückkehrten.

Resümierend stellte ich fest, dass auf dem Rückweg keinerlei Holzpfeiler gebrochen waren und auch keine Pirouetten geschlagen wurden. Ein Erfolgserlebnis, wie ich fand und was mir auch die Paufler-Brüder bestätigten: „Für das erste Mal war das schon überdurchschnittlich gut“, bekannte Sven. Und auch Marcel betonte, dass ich mit meiner Leistung sehr zufrieden sein könne. „Allerdings hätten wir niemals damit gerechnet, dass du aus dem Wettkampfboot fällst“, gestand der Student grinsend, als wir aus unseren Booten stiegen und von den restlichen Störtebeker-Kanuten mit gegrillten Würstchen empfangen wurden. Insgesamt also doch ein mehr als schöner Sommerausflug, befand ich, als ich mich zwei Stunden später mit vollem Magen, schönen Erlebnissen und einem sich ankündigenden Schnupfen auf den Heimweg machte.

Paddeln in Bremen

■ Paddeln ist ein Wassersport, bei dem die Fortbewegung durch ein Kanu erfolgt. Jeder Kanu benutzt ein Paddel, mit dem das Boot vorangetrieben, abgebremst, gesteuert und Stabilität gegeben wird. Dabei gibt es unterschiedliche Bootstypen wie das Wanderboot, das Abfahrtsboot oder auch das Rennboot sowie den Canadier. Wer in Bremen paddeln möchte, kann dies bei einem der Vereine tun, die im Landes-Kanu-Verband Bremen zusammengeschlossen sind. Weitere Informationen in der Geschäftsstelle des Verbandes, Gießener Straße 35, 28215 Bremen, per E-Mail unter info@kanu-bremen.de, Telefon: 70 56 06 oder im Internet unter www.kanu-bremen.de. (hom)