

An die Paddel, fertig, loooooos

Sport So eine Fahrt im Kanu ist für manche ein Vergnügen. Für andere ist sie harter Sport

VON JULIANE GRINGER

Mit kräftigem Zug schiebt das Paddel das Wasser beiseite – für viele ist Paddeln einfach nur ein Freizeitspaß. Andere – wie Malte – fahren nach längerem Training sogar zu Meisterschaften. Rechts vor und zurück, links vor und zurück – immer abwechselnd und gleichmäßig zieht Malte die Paddel durch das Wasser. Sein schmales und langes rotes Boot – ein Kajak – scheint fast über das Wasser zu schweben. So leicht und schnell gleitet es dahin.

Malte ist zwölf Jahre alt und kommt aus Berlin. Er fährt am liebsten besonders schnell im Kajak und nimmt sogar an Rennen teil. Er trainiert jede Woche fünf- bis sechsmal und ist schon mehrfacher Berliner Meister. Und auch Meister des Bundeslands Brandenburg. Malte ist ehrgeizig. Er will jetzt sogar noch mehr schaffen: Nächstes Jahr will er zur Deutschen Meisterschaft fahren, und dort mit seiner Art zu Paddeln punkten.

Im Sommer springt Malte nach dem Training oft freiwillig in das kühle Nass. Er mag den

Kanu-Sport, weil er dadurch viel draußen in der Natur sein kann. „Hier kriegt man schnell den Kopf frei von den ganzen Hausaufgaben“, sagt er. Raus ins Freie gehen die Paddler beim Training etwa von April bis Ende September. Aber in der

Winter-Saison wird es zu schnell dunkel. In den kalten Monaten trainieren die Paddler dann drinnen, in der Halle. Ohne Boote. „Langweilig ist das trotzdem nicht“, sagt Malte. „Wir verbessern Kraft und Ausdauer, indem wir Fußball spielen oder

laufen und eben drinnen im Becken schwimmen.“ Im Frühjahr freuen sich dann trotzdem alle, wieder nach draußen zu können.

Wenn auch du jetzt Lust auf eine auf eine Paddeltour bekommen hast, kannst du das prima selber ausprobieren. An fast jedem größeren See oder Fluss gibt es Ausleihstationen. In Augsburg etwa bei der „Kahnfahrt“, die mitten in der Stadt ist.

Dort bekommt ihr problemlos Boote, Paddel, Schwimmwesten und meist auch eine Übersichtskarte. Allerdings sollte immer ein Erwachsener mit dabei sein, der euch beim Paddeln unterstützt. Da bietet sich ein Ausflug mit der ganzen Familie an.

Für Anfänger ist ein Kanadier-Boot gut geeignet. Die Leute von der Ausleihstation zeigen euch sicher, wie ihr einsteigen müsst und was ihr beachten solltet. Das ist gar nicht schwer. (dpa)

Eine Kanutin strengt sich bei einer Meisterschaft an.

Foto: Marianne Stenglein

Wusstest du...

... dass es einen Unterschied zwischen Paddeln und Rudern gibt? Die meisten Leute wissen das nicht, und halten es für das gleiche. Doch das ist falsch. Das Paddel hält man frei in der Hand. Es ist nirgendwo befestigt. Ein Ruder ist dagegen meist am Rand des Bootes befestigt – zum Beispiel durch einen Ring, so dass man es mit einer Hand bewegen kann. Es gibt außerdem einen Unterschied in der Fahrtrichtung. Beim Paddeln schaut man in immer in die Richtung, in die man fährt. Beim Rudern hingegen ist das anders. Hier sitzt man in der Regel mit dem Rücken zur Fahrtrichtung. Paddeln kann man entweder alleine oder zusammen mit Freunden. Im

Einerboot, zu zweit oder zu viert. Wenn mehrere Leute in einem Boot sitzen, müssen sie aber darauf achten, möglichst gleichmäßig zu paddeln. Das nennt man dann „Schlag halten“. Boote, mit denen man paddeln kann, werden oft Paddelboote genannt. Der richtige Begriff ist allerdings Kanu. Wer es fährt, heißt Kanute oder Kanutin. Es gibt verschiedene Kanus: Kajak und Kanadier sind die wichtigsten. Den Kanadier haben die Indianer Nordamerikas erfunden. (dpa)

