



Keine Angst vor kaltem Wasser. Der Heretsrieder Ingo Kriesinger, der für den KSV Bad Kreuznach und international für Belgien ins Kajak steigt, trainiert oft auf dem Eisweiher bei Emersacker.

Foto: Simone Kuchenbauer

Ein Heretsrieder startet für Belgien

Sportskanone Für den Kajakfahrer Ingo Kriesinger, der für seinen Heimatverein Bad Kreuznach den deutschen Meistertitel der Senioren geholt hat, gibt es auch im Winter kein Pardon

VON SIMONE KUCHENBAUR

Heretsried Inzwischen ist es schon ein paar Tage her. Die Freude hält bei Ingo Kriesinger aus Heretsried jedoch noch an. Bei den deutschen Meisterschaften der Senioren ab 30 Jahren in Markkleeberg bei Leipzig holte der 47-Jährige in einem fehlerfreien und technisch perfekten Lauf den deutschen Meistertitel. Mit der Mannschaft (KSV Bad Kreuznach) reichte es aufgrund von vier Strafsekunden nur für die Bronzemedaille. Schon im Sommer durfte der gebürtige Nordrhein-Westfale über den Titel bei den süddeutschen Meisterschaften jubeln.

Möglich war dies durch eine Änderung der Startbedingungen in diesem Jahr. Kriesinger startet bei den internationalen Wettkämpfen seit Jahren für Belgien und musste dafür auf nationale Starts verzichten.

Bis zu zwölfmal pro Woche – aber in jedem Fall einmal täglich – trainiert Kriesinger mit seinem Kajak auf dem Augsburger Eiskanal. Schon vor dem Pausengong in der Schule, wo er als Lehrer Deutsch

und Englisch unterrichtet, ist er oft schon im Wasser gewesen.

Trainingseinheiten auf dem Emersackerer Eisweiher

Im Winter zieht es ihn auch auf den Eisweiher bei Emersacker, wo er Ausdauertraining macht. Dankbar ist er, dass die Pächter ihr Einverständnis hierfür gegeben haben. „Dort trainiere ich unheimlich gerne, weil dort so eine wunderbare Atmosphäre herrscht“, so Kriesinger. Aber nicht nur im Kajak wird trainiert, sondern auch im kleinen Kraftraum im heimischen Keller und beim Laufen. „Heretsried mit seinen vielen Bergen ist dafür perfekt“, meint der deutsche Meister.

Zu seinem Sport kam er eher durch Zufall. Sein Vater hatte ursprünglich den Plan, selbst ein Boot zu konstruieren. Am Ende gab es Boote für die ganze Familie, die bei einem Urlaub am Chiemsee ausprobiert wurden. Jemand vom Deutschen Kanuverband sah den Dreikähoch Ingo Kriesinger dort paddeln und wurde so auf ihn aufmerksam. Der Leistungssport war ur-

sprünglich nie Ziel seiner Eltern, so Kriesinger, der selbst zwei Töchter hat. Wichtig sei, dass Kinder und Jugendliche in ihrer Freizeit eine sinnvolle Aufgabe hätten. Dafür setzt sich Kriesinger, der außerdem noch eine Tennisschule betreibt, ehrenamtlich für die „Clean Winners“ ein. Das ist eine von Tennis-Profi Carl-Uwe Steeb gegründete Organisation, die Jugendlichen aus sozial schwachen Familien durch den Sport und gemeinsame Erlebnisse das Gefühl geben will, Teil einer Gemeinschaft zu sein. Dort sollen sie vor allem Werte erleben können, die ihnen zu Hause nicht vermittelt werden: Respekt, Vertrauen, Toleranz, Hilfsbereitschaft und Verantwortung.

Qualifiziert war Ingo Kriesinger in diesem Jahr auch für den World Cup, die Europameisterschaften sowie die Weltmeisterschaften M in den USA in der Profiklasse. Hier fahren alle mit. Auch Sportler, die nicht einmal halb so alt sind wie Kriesinger. Auch wenn es ihm dort eher nicht gelingt, in die Top 20 hineinzufahren, weil nicht nur die

Trainingsbedingungen der Kontrahenten, sondern auch das Alter inzwischen eine Rolle spielt, hat Kriesinger an diesen Wettkämpfen noch jede Menge Spaß. Auf die Weltmeisterschaft verzichtete der 47-Jährige jedoch, da diese kurz nach den Sommerferien stattfanden und die Reise aus eigener Tasche finanziert werden muss. Sein großes Ziel ist aber die Weltmeisterschaft im nächsten Jahr in London. Die Europameisterschaft wird in Markkleeberg stattfinden. „Dafür muss ich aber erst einmal international die Norm fahren, um mich zu qualifizieren.“

Deshalb wird auch bei den inzwischen etwas frostigeren Temperaturen täglich trainiert – auch im Winter, wenn das Lechwasser am Augsburger Eiskanal bitterkalt ist. „Im Winter wird das Rennen gewonnen. Egal wie kalt es ist. Es wird voll durchtrainiert. Da gibt es kein Pardon“, meint er. Vor der Kälte schützt dann aber gefütterte Neoprenkleidung. Und für die Hände gibt es als Schutz kleine Paddelpföthen.