

Erfolgreiche Kanutinnen am Otto-Hahn-Gymnasium Karlsruhe

Georg Zwirner

Sie sind Zwillinge und sehr erfolgreiche Kanutinnen dazu. Man kann die in Karlsruhe wohnenden Rebekka und Verena Hantl eigentlich jeden Nachmittag im Rheinhafen antreffen, wo sie in ihrem Verein, den Rheinbrüdern Karlsruhe mit ihren Booten trainieren. Die jungen Karrieren der beiden 17-jährigen sind sehr beeindruckend: zwölf deutsche Meistertitel haben sie zusammen erungen, zahlreiche zweite und dritte Plätze stehen zu Buche. Im vergangenen Jahr konnte Verena mit dem Erreichen der Juniorenvizeweltmeisterschaft im K4 über 500 m ihren bislang größten Erfolg feiern.

Die beiden Kanutinnen besuchen das Otto-Hahn-Gymnasium in Karlsruhe, wo sie in der elften Klasse das Profifach Sport belegen. Schule und Leistungssport, ein schmaler Grat, den die beiden bislang gut bewältigen.

Auflistung der Erfolge:

Rebekka:

Seit der ersten Deutschen Meisterschaft 2002 auf jeder DM mindestens eine Medaille

2004 einmal Silbermedaille

2005 zweimal Deutscher Meister,

zweimal Silbermedaille, einmal Bronze

2006 dreimal Deutscher Meister, ein-

mal Silbermedaille, einmal Bronze.

Verena:

Seit der ersten Deutschen Meisterschaft 2002 auf jeder DM mindestens eine Medaille

2004 einmal Silbermedaille

2005 dreimal Deutsche Meisterin,

dreimal Silber, einmal Bronze

2005 Juniorenvizeweltmeisterin K4 500m

2006 viermal Deutsche Meisterin,

zweimal Bronze



INTERVIEW:

1. *Wie kommt man eigentlich zu der nicht alltäglichen Sportart Kanu fahren?*

Als im September 1996 unser großer Bruder Andi durch Zufall bei den Rheinbrüdern Karlsruhe mit dem Paddeln anfang, quengelten wir den ganzen Winter auch mitmachen zu dürfen. Ostern 1997 war es endlich soweit, denn dann begann wieder das Wassertraining für die Kleinen und wir durften zum ersten Mal im Boot sitzen.

2. *Welchen Stellenwert hat Eurer Meinung nach der Kanusport in der breiten Öffentlichkeit?*

Leider einen sehr geringen. Schuld daran sind sehr viele Punkte. Einer davon ist die geringe Medienpräsenz. Obwohl der Kanurensport in Deutschland eine der erfolgreichsten Sportarten ist, wird selten davon in den Medien berichtet; dabei sind die Endläufe durchaus fernsehtauglich und unserer Meinung nach auch für unbeteiligte Zuschauer spannender als andere Sportarten.

3. *Wie sind eure Trainingsbedingungen im Karlsruher Rheinhafen?*

Kommt darauf an, aus welcher Sicht man es sieht. Da wir damit aufgewachsen sind, finden wir die Bedingungen unter denen wir trainieren vollkommen in Ordnung – und dass man so sehr gut trainieren kann, bestätigen die Erfolge, die unsere Sportler haben. Sportler aus anderen Vereinen finden unser beengtes Bootshaus, den Trubel und das Chaos in den Umkleiden zu den Trainingszeiten bedingt durch die vielen Trainingsgruppen absolut katastrophal. Inzwischen kennen wir die großen Trainingsstätten im Osten und schauen schon mal mit etwas Wehmut auf die dortigen Trainingsbedingungen.

4. *Welche Trainingsschwerpunkte hat eine Kanurennfahrerin neben dem Training im Boot?*

Das kommt zuerst einmal auf die Jahreszeit an. Im Frühjahr und Sommer überwiegt das Wassertraining, da in dieser Zeit die wichtigen Wettkämpfe stattfinden. Im Herbst und Winter wird vor allem die Grundausdauer trainiert und dazu müssen wir nicht jeden Tag

ins Boot sitzen. Wir laufen sehr viel, spielen leider viel zu selten Fußball, gehen Schwimmen, arbeiten natürlich viel im Krafraum, machen „Körperkreise“ (ähnlich wie Zirkeltraining und sehr anstrengend!), Aerobic und Gymnastik.

5. *Auf wie viele Stunden Training kommt man da pro Woche?*

Wir haben einen trainingsfreien Nachmittag in der Woche, an dem wir dann oft genug Termine in der Reha haben um unsere Handverletzungen auszuheilen. An anderen Tagen trainieren wir zwei Einheiten à 60 bis 75 Minuten. Samstags machen wir vier Einheiten und sonntags zwei. Mit den kurzen Pausen zwischen den Einheiten kommen wir auf 18 bis 20 Stunden die Woche.

6. *Als sportbetonte Schule besuchen viele Leistungssportler das Otto-Hahn-Gymnasium in Karlsruhe. Seit wann besucht Ihr das OHG?*

Verena:

Ich bin seit der 5. Klasse auf dem OHG.

Rebekka:

Ich wechselte erst zur 8. Klasse vom Humboldt-Gymnasium auf das OHG. Seit dem Kindergarten besuchten wir getrennte Gruppen/Klassen. Deshalb auch die Entscheidung uns an zwei Gymnasien anzumelden – mit der Option zum Sportzug in die 9. Klasse zum OHG zu wechseln. Doch in der siebten Klasse tauschten wir am 1. April die Schulen und mir gefiel es so gut in Verenas Klasse, dass ich schon zum neuen Schuljahr wechseln wollte.

7. Wie sieht die schulische Unterstützung sowohl von Verbandsseite als auch von der Schule selbst aus?

Der Verband bewilligt uns einen Zuschuss zur privaten Nachhilfe, wenn die Noten schlecht genug sind! Zu Lehrgängen begleitet uns ein Nachhilfelehrer, der vom Verband bezahlt wird. Leider nicht immer in den Fächern, die wir am nötigsten hätten.

Am OHG bekommen wir schon Nachhilfe, bevor die Noten in den Keller gehen, was natürlich mehr Sinn macht. Die Absprache mit dem jeweiligen Nachhilfelehrer klappt in der Regel sehr gut. Allerdings muss die Nachhilfe zusätzlich zum Unterricht stattfinden, was zeitlich oft sehr schwierig ist. Mittags beginnt unser Training um 16:30 Uhr, im Winter an Wassertrainingstagen wegen der Dunkelheit schon um 15:30 Uhr und wir brauchen eine gute Stunde, bis wir von der Schule zu Hause sind. Da wird es oft sehr knapp und hektisch. Deshalb würden wir uns wünschen, vor Arbeiten in „unwichtigen“ Stunden mal fehlen zu dürfen, um Nachhilfe zu haben oder auch nur um zu Hause die Arbeit richtig vorbereiten zu können.

Bei Freistellungen für Wettkämpfe oder Trainingslager ist die Schule sehr großzügig, da gibt es praktisch nie Probleme. Außerdem dürfen wir zwei der insgesamt vier praktischen Sportstunden pro Woche für eigenes Training oder zur Aufarbeitung von sportlichen Defiziten nutzen.

Aber leider gibt es immer noch den einen oder anderen Lehrer, der bis heute kaum eine Vorstellung von unserem zeitlichen Trainingsaufwand hat. Nach Lehrgängen und Schulfehlzeiten sind manche der Meinung, dass wir mit ein bis zwei Nachmittagen genügend Zeit hätten, um den versäumten Stoff für eine Arbeit aufzuholen.

Ebenso sind für uns frühzeitig ange-

kündigte Arbeiten inklusive Stoffumfang sehr hilfreich. Es nützt uns nichts, wenn die Arbeit zwar lange angekündigt ist, aber zwei Tage zuvor erst der genaue Arbeitsinhalt bekannt gegeben wird.

8. Wie arbeitet ein Leistungssportler in einem längeren Trainingslager für die Schule?

Seit wir 13 sind verbringen wir alle Schulferien in Trainingslagern, mit 15 ging es erstmals außerhalb der Schulzeit auf längere Lehrgänge. Die Schulbücher sind dabei immer im Gepäck und werden mal mehr und mal weniger beansprucht. Wir haben bei dem mitreisenden Nachhilfelehrer in der Regel dreimal die Woche eine Stunde Mathematik. Während des Schuljahrs versuchen wir in Trainingslagern in allen Hauptfächern in die Bücher zu schauen. Leicht fällt das nach einem langen Trainingstag allerdings nicht.

9. Wie sehen eure sportlichen Ziele für das kommende Jahr aus, was wäre ein sportlicher Höhepunkt in Eurer gesamten sportlichen Karriere?

Verena:

Nächstes Jahr findet wieder eine Junioren-Weltmeisterschaft statt, zu der ich mich wie schon 2005 qualifizieren möchte.

Noch ein Jahr weiter gedacht wäre die U23 mein Ziel und danach der A-Kader.

Irgendwann möchte ich wie wohl jeder Sportler zu den Olympischen Spielen.

Rebekka:

In meinem letzten Juniorenjahr werde ich alles versuchen, um mit Verena den Sprung in die Nationalmannschaft zu schaffen.

Für die weitere Zukunft habe ich die gleichen Ziele wie Verena.

10. Planmäßig strebt Ihr das Abitur 2009 an. Habt Ihr schon Vorstellungen, wie es danach beruflich weiter geht?

**Rebekka:**

Ich habe noch keinerlei Vorstellung, wie es nach dem Abitur weitergeht. Sicher ist nur, wenn ich dann noch Leistungssport in diesem Maße betreiben muss er an erster Stelle stehen.

Verena:

Das gleiche gilt für mich.

11. Sehr erfolgreiche Kanuten der Vergangenheit wie beispielsweise Detlef Hoffmann bleiben ihrer Sportart als Trainer verbunden. Wäre das auch mal eine Option für Euch?

Verena:

Hauptberuflich sicherlich nicht, als Übungsleiter ist das später durchaus denkbar.

Rebekka:

Ich sehe das genauso.

12. Nennt bitte zum Abschluss drei Vorzüge der Sportart Kanu, die in den klassischen Schulsportarten nicht zu finden sind.

Kanurennsport ist sowohl eine Individual- als auch Mannschaftssportart, da man in der Regel sowohl Einer, Zweier als auch Vierer fährt.

Ein Wettkampf geht immer über ein Wochenende, also großer Freizeitfaktor, gerade im jungen Alter. Außerdem haben wir in den Trainingslagern immer sehr viel Spaß!

Das Training ist koedukativ und altersübergreifend.

Wir sind eine kleine Kanufamilie, so haben jüngere Sportler auch persönlichen Kontakt zu ihren sportlichen Vorbildern.