

# Nächstes Ziel: Europameisterschaft

Kanurennsportler Max Staats nutzt Bundeskader-Lehrgänge in Südafrika und Portugal als Vorbereitung

VON KATHRIN LIENIG

**Göttingen.** Der Kiesee ist noch nicht zugefroren, das nutzt Max Staats. Der Kanurennfahrer der Waspo 08, der erst kürzlich die Nominierung für den D/C-Bundeskader erhielt, zieht in diesen Tagen einsam seine Kreise auf dem Gewässer, oft ungläubig beobachtet von Spaziergängern, die sich mit Mützen, Handschuhen und dicken Jacken vor der Kälte schützen. „Dieses Training im Winter hat etwas Meditatives. Es ist so ruhig, keiner sagt etwas.“

Staats, der am heutigen Freitag 18 Jahre alt wird, sucht aber nicht unbedingt die Ruhe, vielmehr erfüllt er einen Trainingsplan, der eben nicht nur Schinderei im Krafraum und lange Laufeinheiten, sondern auch Techniktraining im Boot vorsieht. Diszipliniert muss er sein, dazu gehören auch zwei morgendliche Trainingseinheiten

WM-Strecke in Duisburg gepaddelt. Staats hofft darauf, auf der 200-Meter-Sprintstrecke den Sprung in den Meisterschafts-Kader zu schaffen. Dass nebenbei noch die Abitur-Vorbereitungen laufen, stört den Zwölfklässler des Felix-Klein-Gymnasiums nicht. Gute Noten hat er, und jede Menge Unterstützung seitens der Schule erhält er auch.

Seit dem sechsten Lebensjahr sitzt der Göttinger im Kanu, beim Judo war er zwischendrin, ehe er mit zehn Jahren in ein Rennkanu gestiegen ist und dank seiner körperlichen Entwicklung („Mit 14 Jahren war ich schon 1,85 Meter lang“)

schon vor der Schule. „Natürlich habe ich nicht immer Lust so früh aufzustehen, aber wenn man einmal weiterschläft, dann hat man gegen sich verloren“, sagt der Kanurennsportler, der im Februar erstmals mit dem Bundeskader ins Trainingslager nach Südafrika fährt. Nur wenig später folgt eine weitere Vorbereitungseinheit in Portugal, ehe die interne Qualifikation für den Europameisterschafts-Kader erfolgt. Da wird neben einem Athletiktest noch zweimal auf der

schnell Leistungsfortschritte gemacht und entsprechende Erfolge verbucht hat. Dass es für den ehrgeizigen Göttinger, dessen Großvater und Vater (Wildwasser) auch schon gepaddelt sind, in diesem Jahr die Bundeskader-Nominierung geworden ist, hängt natürlich mit den starken Vorjahresergebnissen (Drittbesten seiner Altersklasse über 200 Meter bei den Deutschen Meisterschaften) zusammen. Aber auch damit, dass Staats endlich einmal in den Wintermonaten

verletzungsfrei geblieben ist. Zwei Frakturen (Arm und Bein) haben ihn in

den beiden Jahren zuvor immer so weit in der Wettkampfpflanzung zurückgeworfen, dass eine optimale Vorbereitung auf die Saisonhöhepunkte nicht möglich gewesen ist.

Dass Staats den Sprung in den Bundeskader geschafft hat, ist um so beachtlicher, weil er in seiner Leistungsklasse in Göttingen längst der einzige Fahrer ist und weil die äußeren Bedingungen alles andere als optimal sind. Der gerade mal 700 Meter lange Kiesee ist zwar für das 200-Meter-Training geeignet, für die 1000-Meter-Strecke allerdings nicht. „Wenn andere hören, dass ich mit Wende trainieren muss, lachen die

sich kaputt. Die können oft Kilometer lang paddeln.“ Dennoch möchte Staats nicht auf sein individuelles Training, das mit Einheiten des Landeskers in Hannover ergänzt wird, verzichten. „Das ist im Moment besser für mich. Ich hatte keine Lust auf ein Sportinternat. Natürlich muss das Zeitmanagement funktionieren, im vergangenen Jahr hatte ich mit Schule und Training locker einen Zwölf-Stunden-Tag.“

Wenn der Kanute in seiner letzten Wettkampfsaison im Jugendbereich den Sprung in den EM-Kader schaffen sollte, will er „in jedem Fall auf diesem Leistungsniveau“ weitermachen. Fest steht bereits, dass er Göttingen nach dem Abitur verlassen wird, um dann „in einer Kanuhochburg wie Hannover oder Potsdam zu studieren“.



## TRAINER

### „Er reflektiert alles“

Alexander Baum ist 2003 als Student aus Berlin nach Göttingen gekommen und hat sich der Waspo 08 als Kanutrainer angeschlossen. Der Jurist, der seit 2013 in Hannover lebt, betreut Max Staats seit dessen Einstieg in den Wettkampfsport. Der B-Lizenz-Inhaber schreibt im Vier-Wochen-Rhythmus Trainingspläne für den Göttinger Kanurennfahrer und ist begeistert von der Ernsthaftigkeit, mit der Staats im Training arbeitet. „Er reflektiert alles, fragt nach und gibt Anregungen für die Trainingsgestaltung.“ Dass der Wasporaner früher

besser über die 1000-Meter-Distanz war, nun aber aufgrund seiner 200-Meter-Leistungen die Bundeskader-Nominierung erhalten hat, erklärt Baum folgendermaßen: „Max hat Talent für den Sprint, es gibt aber nicht so viele Fahrer, denen diese Distanz liegt, weil sie technisch sehr sauber gefahren werden muss.“



A. Baum