

Samstag, 14. September 2024

## Sport

# Neu kann man in Biel paddeln, ohne nass zu werden

Wetterfestigkeit ist beim Wassersport ein Kriterium. Aber auch Krafttraining ist unerlässlich. Der Kanuclub Biel Magglingen verfügt neu über eine eigene Indoor-Trainingszone.

**Bernhard Rentsch**

Eine Möglichkeit für spezifisches Krafttraining für Kanutinnen und Kanuten in der Region? Bisher Fehlanzeige. Dabei steigt die Mitgliederzahl und die Bedeutung des Kanuclubs Biel Magglingen stetig – insbesondere auch durch die Zusammenarbeit mit dem nationalen Verband als regionales Leistungszentrum oder als Stützpunkt für Spitzenathletinnen und Spitzenathleten, die während der Spitzensport-RS ideale Trainingsmöglichkeiten suchen.

Auch die Pandemie zeigte positive Wirkung auf den Wassersport, der trotz Kontaktverbot und Maskenpflicht fast uneingeschränkte Möglichkeiten hatte. Aber eben: Paddelergometer gehören nicht zum Standard in Krafträumen, sodass auch die nachbarschaftliche Zusammenarbeit mit den Ruderklubs auf dem Bieler Strandboden keine Lösung darstellt.

**In sechs Monaten realisiert**

Bisher. Denn in diesen Tagen wird eine neu geschaffene Trainingszone im Klubhaus des Kanuclubs in Betrieb genommen. Im Expresstempo wurde eine Idee von vielen Freiwilligen und Überzeugten umgesetzt.

Am Anfang stand im Januar die Initiative von Stefan Koslowski, der vor rund zehn Jahren als 50-Jähriger den Kanusport für sich als Ausgleich zum Berufs- und Familienalltag entdeckt hatte. «Meine etwas naive Anfrage an die Vereinsleitung zur Anschaffung eines Paddelergometers wurde mit dem Auftrag



Spitzenkanute Ivo Bechevski trainiert neu unter den Augen von Trainerin Kasia Jendrusinska in den klubeigenen Räumlichkeiten auf dem Bieler Strandboden.

Bild: Matthias Käser

für Antrag und Konzept quittiert.» Damit hätte man ihn quasi an der Angel gehabt. «Ich habe ein Detailprojekt inklusive den nötigen Investitionen ausgearbeitet.» Das sei dann Ende März vereinsintern gutgeheissen worden. Der Klub investiert einen Betrag von mehreren Tausend Franken – viel Geld konnte zudem durch vergünstigte Anschaffungen und vor al-

lem durch Freiwilligenarbeit gespart werden.

Der Kulturwissenschaftler, der beim Bundesamt für Kultur tätig ist und «nur» in seiner Freizeit mit Sport verbunden ist, gab Gas und versammelte Interessierte um sich. In rund einem halben Jahr wurde die Idee in die Tat umgesetzt. Die ungenutzte Zone auf der Galerie des Klubhauses wurde ent-

rümpelt und baulich derart umgewandelt, dass sie heute einer kleinen und hellen Trainingszone mit einer Reihe von sportart-spezifisch geeigneten Kraftgeräten dient. Dort können die Klubmitglieder an der Vorwärts-Paddeltechnik feilen und auch bei Gewitter, Sturm, Dunkelheit oder Hochwasser Kondition und Kraft verbessern. Profitieren davon können alle Kanu-

sportlerinnen und Kanusportler. Diese unterteilen sich grob umschrieben in Wildwasser- und Seespezialisten. «Ich selbst zähle mich zu den Freizeitsportlern, die auf flachen Gewässern unterwegs sind», so Stefan Koslowski. «Aber bereits bei ausgedehnten Touren auf dem Bielersee und insbesondere bei Fahrten auf dem Meer wurde mir schnell bewusst, wie wich-

tig Technik und vor allem Kraft sind.» Die Rumpfmuskulatur ist entscheidend, um auf den leichten Kajaks gegen Wind und Wellen anzukommen.

Ganz besonders willkommen ist die Möglichkeit der Indoor-Trockentraining klubintern bei der sogenannten Fitnessgruppe, die sich bei genauerem Hinsehen als eigentliche Leistungssportzelle für Flachwasserfahrerinnen und Flachwasserfahrer entpuppt. Angeführt von den Spitzenkanuten Ivo Bechevski und Milos Petrovic, die die Szene im Ausdauerbereich (Halbmarathon, Marathon) beherrschen, trainieren unter der Leitung von Kasia Jendrusinska eine Reihe von Sportbegeisterten in unterschiedlichem Mass.

**Klubleben wird aufgewertet**

Stefan Koslowski freut sich über den erfolgreichen Abschluss des Projekts. Die Räumlichkeiten und Geräte werden nun schrittweise von den Interessierten in Besitz genommen – immer verbunden mit einer Schulung, um auch die Verletzungsgefahren und die Sorgfaltspflichten im Auge zu behalten. «Dann ist die Idee, dass sich möglichst viele hier treffen und gemeinsam trainieren.»

Weil man so auch intern näher rücke, komme sogar dem sozialen Aspekt des Projekts grossen Anteil zu: «Ich freue mich, wenn ich jetzt auch einmal mit einem jungen Wildwasserkanuten zusammen trainieren kann.» Draussen sei man nicht auf gleichen Gewässern unterwegs, weshalb man sich wenig kenne. «Im Klubhaus haben nun alle das gleiche neue Ziel.»