

**„Hier lenkt einen gar nichts ab“**

## **Kanute Lukas Reuschenbach berichtet aus dem Trainingslager in Florida/Teil 1**

Oberhausens Ausnahme-Kanute Lukas Reuschenbach ist mal wieder im Trainingslager. Der deutsche Kanu-Verband lädt alljährlich nach Florida. Das hört sich klimatisch gegenüber dem hiesigen Schmuddelwetter um Längen besser an. Für Reuschenbach ist es aber auch Routine, immer wiederkehrende Arbeit, um erneut ein Jahr in der Spitze des Leistungssports einzuleiten. Hart zu arbeiten, um wieder ein bisschen besser zu werden. Reuschenbach berichtet für die Sportredaktion in lockerer Folge aus dem Trainingslager. Hier sein erster Bericht.

„Die Anreise ins Trainingslager gestaltete sich mit drei unterschiedlichen Flügen, zweimal umsteigen und insgesamt 22 Stunden Reise etwas beschwerlich. Hinzu kommen noch erschwerte Umstände wie die Umsetzung einer möglichst sportgerechten Ernährung, das Vermeiden von Erkältungen, weil man die ganze Zeit Klimaanlage ausgesetzt ist sowie die Enge auf Economy-Flügen. Das Ganze wurde aber wieder dadurch gut gemacht, dass wir auf unserem Flug von New York nach Orlando die Übertragung des Super Bowl live im Flugzeug sehen konnten.

Am nächsten Morgen, nach einem tollen Sonnenaufgang, wurden wir mit perfektem Wetter, strahlendem Sonnenschein und Temperaturen um die 25° Celsius in Florida willkommen geheißen.

Zunächst standen Aufgaben wie das Beziehen der Drei-Bett -Zimmer, Auspacken der Taschen sowie die Kontrolle ob die Paddel, die wir mit im Flugzeug hatten, auch keinen Schaden genommen haben, an. Des Weiteren wurden die Boote aus dem Lager geholt, wo sie den Sommer lang über aufbewahrt werden. An dem Boot, das für mich bestimmt war, gab es auch noch eine Reparatur zu erledigen, welches die erste Trainingseinheit noch ein wenig nach hinten schob.

Jetzt bin ich hier für insgesamt drei Wochen in Merrit Island, Florida. Mit dem Ziel, so gut und so viel wie möglich auf dem Wasser, im Krafraum und beim Laufen zu trainieren. Warum Florida? Und warum geht das nicht auch zuhause in Oberhausen?

An erster Stelle, ist es wohl das Wetter, das mich sechs Wochen im Jahr hier hinzieht. Es fällt einfach viel leichter, drei bis vier, fünf Stunden am Tag auf dem Wasser zu verbringen, wenn man nicht bei Temperaturen um den Gefrierpunkt paddeln muss. Des Weiteren sind die Bedingungen hier einfach top. Die Entfernung vom Haus zum Wasser beträgt vier Meter, ich kann quasi vom Bett direkt ins Boot springen.

Und ein nicht zu unterschätzender Punkt ist einfach der Fokus, den man hier für seinen Sport hat. Es gibt keine Faktoren, die für Ablenkung sorgen. Alles ist darauf ausgerichtet, möglichst effektiv und viel zu trainieren.“

Lukas Reuschenbach ist auch in den elektronischen Medien vertreten:

<https://www.facebook.com/reuschenbach.lukasund> Instagram: lukasreuschenbach