



Jan Francik (rechts) beim Training mit den niedersächsischen Kanutinnen und Kanuten. Foto: Kira Behlke

„Wir sind wie eine kleine Familie“

Jan Francik, Landestrainer des Landes-Kanu-Verbandes, engagiert sich seit 1982 hauptberuflich für den Nachwuchs im Kanusport. In diesen Jahrzehnten ist er zu einer wichtigen Stütze der Kanusportlerinnen und -sportler in Niedersachsen geworden.

Bei den Olympischen Spielen in Rio 2016 war Deutschland mit vier Gold-, zwei Silber- und einer Bronzemedaille mal wieder die erfolgreichste Kanu-Nation. Mit dabei war die damals 24-jährige Sabrina Hering-Pradler, die im Vierer-Kajak über 500 Meter zu einer Silbermedaille beitrug. Fünf Jahre später bei den Olympischen Spielen von Tokio blieben die erfolgsverwöhnten Rennkanuten mit „nur“ drei Medaillen hinter den Erwartungen zurück. Die Medien zeigten sich enttäuscht, die Athleten frustriert: „Ich wollte mit einer Medaille wieder nach Hause kommen. Durch die Verschiebung der Spiele mussten wir zwei Jahre Vollgas geben und es war schon sehr deprimierend zu sehen, dass die anderen Länder uns voraus waren“, resümierte die Niedersächsin, die ihren Lebensmittelpunkt inzwischen von Berlin wieder nach Hannover verlegt

hat. In den letzten drei Jahren habe sie sich verloren gefühlt und nicht gewusst, wo sie hingehöre. Im Februar erkrankte sie an Covid, nahm sich eine Auszeit und arbeitete mit einer Mentaltrainerin: „Ich habe mich zu sehr unter Druck gesetzt und erhoffe mir, hier die Leichtigkeit und den Spaß wiederzufinden.“ Mit „hier“ ist das Landesleistungszentrum für Kanu in Hannover-Ahlem gemeint, wo die damals 15-Jährige vom Vereinstrainer zum heutigen Landestrainer des Landes-Kanu-Verbandes (LKV) Jan Francik wechselte. Zu dem Zeitpunkt war der gebürtige Tannowitzer in seiner Funktion als Landestrainer fest entschlossen, den schwächelnden Nachwuchs in Niedersachsen aufzubauen. Mit dem Dachverband (Deutscher Kanu-Verband, kurz DKV) einigte man sich darauf, dass Francik neben der Landestrainertätigkeit als Koordinator

für die Kooperation zwischen Hamburg, Bremen, Schleswig-Holstein und Niedersachsen verantwortlich ist.

Sabrina Hering-Pradler

Sabrina Hering-Pradler war die Erste, die damals zu ihm kam, erzählt der 65-Jährige und ergänzt: „Das Talent war da und mit 18 war sie eigentlich fertig. Dann muss man periodisieren, neue Reize setzen und innovativ sein. Sie muss vom Kopf frei sein. Ein Wettkampftyp ist sie ja schon.“ Sein Schützling ist dankbar, mit offenen Armen zurückempfangen worden zu sein und schätzt den zwischenmenschlichen Umgang, das ruhige Umfeld und die Familie, „wo sich nicht alles um Sport dreht“, wie sie sagt. 2013 hat die Olympiakaderathletin



Spitzenkanutin Paulina Paszek ist mit zehn Jahren über das Schwimmen zum Kanusport gekommen. Foto: privat

ihre Ausbildung zur Kauffrau für Bürokommunikation bei VW abgeschlossen, ist in Wolfsburg im Bereich Sportkommunikation angestellt und ins Personalwesen nach Hannover ausgeliehen. Die Kooperation des Arbeitgebers mit dem Olympiastützpunkt (OSP) und Steuerung über die Laufbahnberater ermöglicht eine auf die sportlichen Anforderungen optimal abgestimmte duale Karriere. Noch möchte sie ihren Sportalltag nicht gegen die tägliche Büro routine eintauschen und will beweisen, „dass wir Kajak-Damen doch die Chance haben, in den Medaillenbereich zu fahren.“ Der erfahrene und international gut vernetzte Francik sieht als eine der Ursachen „Fehler im Aufbau des Extrajahres“ und zieht den Vergleich zu Polen, die



Sabrina Hering-Pradler. Foto: privat

mittlerweile „mehr Wert auf die Erholung als auf die Belastung setzen und u.a. mit Hypnose und Mentaltraining arbeiten.“ Da möchte er ansetzen. Der OSP unterstützt in der Sportmedizin und Trainingssteuerung mittels Stufentests und Laktatabnahmen. Trainingswissenschaftler Stephan Bischoff leistet Unterstützung beim Wiederaufbau nach Verletzungen. Zugang zum Schwimmbad, den OSP-Krafträumen und der Laufhalle im Winter sowie die Nutzung der VW-Busse aus dem OSP-Fuhrpark für die Regatten - das alles wird über die Servicebereiche des OSP sichergestellt. Francik war einst selbst Teil der polnischen Nationalmannschaft, wurde jedoch aufgrund seiner schlesischen Herkunft im Vorfeld der WM 1978 „aus dem Boot genommen“. Quasi um den WM-Titel gebracht nutzt Francik seine deutschstämmigen Wurzeln und zieht nach Niedersachsen, wo er zügig „eingedeutscht“ und Teil der BRD-Olympiamannschaft für Moskau wird. Aufgrund des westdeutschen Olympiaboykotts bleibt auch dieser Traum unerfüllt. Enttäuscht, aber nach wie vor sportbegeistert, beendet der damals 23-Jährige das Maschinenbaustudium und engagiert sich ab 1982 hauptberuflich erfolgreich in der Nachwuchsarbeit. 1995 schließt er das Stu-

dium an der Trainerakademie in Köln ab. Heute lebt er mit Partnerin und Sohn David in Ronnenberg.

Paulina Paszek

Etwa 30 Fahrminuten von seiner alten Heimat entfernt lebt die Familie von Paulina Paszek. Die 24-jährige Kanutin ist in Bielsko-Biala geboren, einer polnischen Industriestadt in der Woiwodschaft Schlesien. Mit zehn Jahren ist sie über das Schwimmen zum Kanu gekommen und war schon mit 14 Jahren fernab der Eltern im Internat. Trainingslager mit der Nationalmannschaft bestimmten ihren Alltag: „In Polen ist man 330 Tage im Jahr unterwegs.“ Probleme mit dem Rücken und der Motivation ließen die angehende Sportlehrerin zweifeln, „aber ich hätte es schade gefunden aufzuhören und habe gewusst, dass ich noch mehr kann. Ich war offen für alles und hatte Glück, dass ich die richtigen Leute kannte.“ Die Vizeweltmeisterin von 2018 sprach Jan Francik an, den sie von internationalen Einsätzen kannte und der bot an, bei ihm zu trainieren: „Dann hab ich mir das angesehen und bin geblieben. Gedacht habe ich nichts;

einfach gucken und vertrauen“, sagt sie offenerzig. Francik half beim Ankommen und begleitete die Masterstudentin zur Ausländerbehörde, die schnell überzeugt war. Mit der deutschen Sprache war die Frohnatur durch den schlesischen Großvater etwas vertraut. Im Herbst 2021 fuhr sie ihr erstes Rennen für die deutsche Nationalmannschaft. Für ihn ist Paulina nicht nur ein Sympathieträger, sondern eine Athletin mit viel Potenzial, die sich sportlich sehr gut entwickelt. Im Zweierkajak mit Jule Hake beim Weltcup in Poznan Ende Mai holte sie Gold und sicherte sich einen Startplatz bei der WM in Kanada vom 3.-7. August. Für Paulina steht fest, „Francik ist der beste Trainer, auch technisch. Er guckt zuerst auf den Menschen und macht das von Herzen. Er motiviert, gibt dir Zeit und kann das Team gut zusammenhalten. Von der Atmosphäre her sind wir wie eine kleine sportliche Familie und jeder hilft.“ Das übergeordnete Ziel sind die Olympischen Spiele 2024 und dann? Mal schauen: „Du kannst dir Ziele setzen, aber das Leben macht es dann sowieso anders. Drei Jahre sind das Maximum, das ich plane.“ Stellt man ihrem Trainer diese Frage, so antwortet dieser: „Es muss passen und erstmal fühle ich mich verpflichtet mit Sabrina und Paulina, die nur wegen mir hergekommen sind. Ich ziehe mit der Truppe bis Paris und ich möchte, dass wir mit drei Athleten infahren.“

Jakob Thordsen

Der Dritte im Bunde ist der 22-jährige Jakob Thordsen. Der gebürtige Hamburger ist mit 13 zum Kanu gekommen und wechselte 2015 nach Hannover. Schon nach kurzer Zeit schafft er den Sprung in die Nationalmannschaft und wird 2018 und 2019 im Vierer über 1.000 Meter Weltmeister. Wie die meisten Kanuten liebt auch er es „immer draußen zu sein, bei Wind und Wetter“. Parallel zur sportlichen Laufbahn ist er noch bis Januar 2023 Auszubildender bei der Firma Sennheiser - Hersteller professioneller Studio- und Übertragungstechnik. Die Kooperation des Unternehmens mit dem Olympiastützpunkt entstand über die Arbeit der OSP-Laufbahnberater und ermöglicht ihm eine leistungssportfreundliche Ausbildung. Das wird er brauchen, um an die Erfolge der Olympiasieger Max Hoff, Ronald Rauhe und Max Rendschmidt



Jakob Thordsen. Foto: Debbie Jayne Kinsey

anzuknüpfen, die er sich zum Vorbild genommen hat. Für die Jüngeren ist Jakob inzwischen selbst zum Vorbild geworden, „weil er aus der Nationalmannschaft heraussticht, aufgrund der Ausbildung viel weniger trainiert und trotzdem einer der Schnellsten ist“, wie Trainingskollege Anton Budimir es formuliert. Er und David Appelhans sind ebenfalls Bundeskader-Athleten am Stützpunkt und befinden sich in der 12. Klasse der Abiturstreckung. David liebt „das Gefühl von Freiheit auf dem Wasser und das Gleiten, so als ob man Schweben würde“. Paddeln gelernt haben die beiden Junioren-Vizeeuropameister von 2021 beim KC Limmer unter Jan Steuer, mit dem Francik eng zusammenarbeitet. Er sieht ihn als „Partner und möchte ihn am Erfolg beteiligen, weil er sich in den Anfängen um die Athleten gekümmert und die Grundlagen gelegt hat.“ Ab dem Juniorealter übernimmt er selbst. So auch die 16-jährige Finja Hermanussen, die mit neun Jahren zum KC Limmer kam und seit zwei Jahren in der Trainingsgruppe bei Francik mittrainiert. Die an Naturwissenschaften interessierte Zehntklässlerin hat Ende Juni bei der U18-EM den vierten Platz im Kajak-Zweier belegt und ist auf dem besten Weg in die Fußstapfen ihrer beiden Vorbilder - Sabrina und Paulina - zu treten. Die 500 Meter-Spezialistin liebt es „sich draußen in der Natur zu bewegen“ und fände es „toll, irgendwann mal bei Olympia dabei zu sein“. Zum Sommer wechselt sie an die Humboldtschule und vollends in die Betreuung von Jan Francik, der ihr, wie sie sagt „Zuversicht und Sicherheit gibt, weil er an einen glaubt.“ Er habe „seine eigene Art im Positiven und ist für sein Alter komplett offen für neue Anreize, wie z.B. Trainingsprogramme, die der OSP anbietet“, ergänzt

Abiturient Jan Ole Prager. Der Zögling von Ramona Portwich wechselte 2018 von Rostock nach Hannover und wurde 2019 mit dem Vierer Junioren- und U23-Europameister. „Dadurch, dass ich eine solche Passion habe, kann ich Leute packen und motivieren. Und das macht mich glücklich, weil dadurch auch der Erfolg kommt“, so Francik. Er genieße es sehr, dass es diese Gruppe gibt, die gezielt auf den Erfolg hin arbeitet und fühle sich noch so fit, dass er noch so einiges mit den jungen Athleten vorhat. Er wolle nicht übers Älterwerden reden, doch er weiß: „Die Uhr tickt. Auch für mich.“ Und er weiß auch, dass er mit der wachsenden Trainingsgruppe und dem vollen Wettkampfkalender allmählich an seine Grenzen stößt. Mit dem Prädikat „Bundesstützpunkt“ ergäben sich neue Möglichkeiten der Unterstützung und „da kämpfen wir drum. Wir haben acht Bundeskader, darunter drei Olympiakader und es gibt Gespräche dazu mit dem DKV. Das Wichtigste ist, dass wir mit dem LKV eine gemeinsame Richtung verfolgen“, betont Francik. Dazu gehört auch, dass zeitnah eine Nachwuchstrainerstelle geschaffen werden soll, um den seit 40 Jahren aktiven Trainer an der Schnittstelle Sichtung, Nachwuchsarbeit und -betreuung zu entlasten. Auf die Frage, wer sein Werk einmal fortsetzen wird, antwortet er: „Ich werde nach Paris peu-à-peu einen Nachfolger bei mir einarbeiten, damit der Standort gesichert ist. Nach mir die Sintflut - das möchte ich auf jeden Fall vermeiden, dafür bin ich zu sehr mit dem Herzen dabei.“



Jan Francik, kanu1@aol.com

Text:
Katja Abel