

Lokalsport Mannheim – Stark im Sport (24) 14 Jahre alte Kanutin des WSV Sandhofen hat sich ihrer großen Leidenschaft verschrieben

## Aus Wut zieht Lucienne Gola ihre Energie

Ab April startet Lucienne Gola in der Jugend-Klasse. Die Kanutin des WSV Sandhofen gibt alles, um an ihre Erfolge aus der Schüler-Zeit anzuknüpfen.

Mannheim .Lucienne Gola weiß ganz genau, wie sie sich antreiben kann. „Ich muss vor den Rennen nur an Dinge denken, die mich wütend machen. Das gibt mir Energie, dann kann ich noch einmal richtig Druck aufbauen“, sagt die 14-jährige Kanutin vom WSV Sandhofen. „Bisher hat es jedenfalls immer geholfen.“



Dabei wirkt die zweifache deutsche Vizemeisterin im Zweier und Vierer völlig entspannt und gelassen, schwärmt mit einem Lächeln im Gesicht von ihrem Sport, dem sie seit 2010 verfallen ist: „Mein Bruder machte in der Grundschule bei einer Talentsuche mit und fing mit dem Paddeln an. Mir hat das auch sofort gefallen, aber ich musste erst Schwimmen lernen.“ Mit sieben Jahren hatte sie das geschafft, spielte allerdings eine Zeit lang noch Fußball, später machte sie parallel Karnevalstanz und Jazzdance. Doch 2015 ließ sich das Mehrfach-Training nicht mehr vereinbaren. Da sie am Tanzen auch nicht mehr gar so viel Spaß hatte, entschloss sie sich, sich voll und ganz auf das Paddeln zu konzentrieren und wechselte deshalb im Februar 2016 auch auf die Sport-Elite-Schule IGMH.

Bereit hat sie den Schritt nicht: „Ich werde sehr gut unterstützt.“ Allerdings trägt Lucienne, die später gerne Architektur studieren würde, auch viel selbst dazu bei, dass Sport und Schule Hand in Hand gehen: „Ich passe im Unterricht immer sehr gut auf, damit ich mit den Hausaufgaben nicht so viel Arbeit habe.“

Denn immerhin trainiert sie fünfmal pro Woche; viermal je zweieinhalb Stunden, samstags sogar sechs. Am meisten Spaß hat sie natürlich auf dem Wasser, doch im Winter hat Trockentraining Vorrang: Ausdauer, Paddelergometer, Kraft und Stabilität. Umso mehr sehnt sie den Frühling herbei, wenn die Rennsaison beginnt. Einen Vorgeschmack erhält sie jetzt im Februar, wenn sie erstmals ins zweiwöchige Trainingslager nach Sevilla mitdarf.

Ihren größten Erfolg feierte die D-Kader-Athletin im Sommer, als sie bei den „Deutschen“ der A-Schülerinnen zweimal Silber gewann. Im April beginnt nun eine neue Ära, in der Jugend-Klasse ist der Mehrkampf Geschichte, bei dem auch das ungeliebte Joggen verlangt wird: „Das muss ich jetzt nur noch für die Athletik-Tests machen.“

### „Ich bin ein Sprinttyp“

Ganz besonders freut sie sich auf die 200 Meter, die ab sofort zum Programm gehören: „Ich bin ein Sprinttyp. Die 500 Meter sind auch okay, die 1000 Meter einfach nicht meine Strecke.“ Für die 200 Meter, auf denen man nicht viel überlegen darf, hat sie ihr Rezept parat: „Ich fahre einen wütenden Start und lege im Endspurt wütend noch einmal zu.“

Im nächsten Teil lesen Sie über ein Talent, das stark auf Kufen ist.

### Lucienne Gola

Geboren am: 15. Juli 2003.

Eltern: Simone (42), Krankenkassenangestellte am Diakonissen-Krankenhaus; Matthias (45) Schlosser bei BASF.

Geschwister: Fabienne (16), Maurice (19).

Beste Freunde: Gesine, Xenia.

Schule: IGMH, 9. Klasse; Lieblingsfächer: Mathe, Sport, Deutsch.

Hobbys: Paddeln, Geige.

Am liebsten online bei: Snapchat, Instagram, WhatsApp.

Verein: seit 2010 WSV Sandhofen.

Trainer: Volker Lambeck, Gabi Knoll . *sd*