

Wümme Zeitung - 21.12.2011

### Zimmer mit Motivationsmedaille

Von Undine Zeidler

**Lilienthal. DM-Bronze hat Katja Appenrodt in diesem Jahr erpaddelt. Doch das reicht der 17-jährigen Lilienthalerin nicht. Für 2012 hat sie sich vorgenommen, Silber und Gold bei den deutschen Meisterschaften im Einer-Canadier-Sprint zu erkämpfen. Um dieses Ziel zu erreichen, hat sie eine spezielle Motivationsmethode kreiert.**



Nicht immer dreht sich alles ums Paddeln: Katja Appenrodt vor einer Fotocollage in ihrem Zimmer. Eine Raumspartreppe führt die letzten Meter steil nach oben. Dort, unter gelb gestrichenen Dachschrägen liegt Katja Appenrodts Zimmer. Es ist eines, in dem nur eine Medaille hängt. Bronze von den deutschen Meisterschaften 2011. Appenrodt hat sie so platziert, dass ihr Blick oft darauf fällt: "Damit ich weiß, warum ich trainiere." Silber und Gold im Einer-Canadier-Sprint sollen bei den nächsten Deutschen Meisterschaften hinzukommen. Eine Minute braucht sie ungefähr für diese 200 Meter. 60 Sekunden, für die Appenrodt die Schule gewechselt hat und für die sie fast täglich trainiert.

Dass die Sportler-Familie Appenrodt eine Vorliebe fürs Wasser hat, zeigt sich schon vor der Haustür. Modelle von Leuchttürmen und einem Lastschiff sind im Fenster zu sehen. Drinnen schmücken noch mehr Leuchttürme als Bilder und Kalender die Wände. Selbst an der Küchentür klebt einer. Dahinter zieht Kartoffelpufferduft durch den Raum. Mittagszeit.

### Eigens die Schule gewechselt

Doch noch ist Katja Appenrodt unterwegs. Mit Straßenbahn und Rad kommt sie von der sportbetonten Schule in der Bremer Ronzelenstraße. Dahin wechselte sie nach der elften Klasse, denn dort beginnt der Unterricht so, dass sie schon davor trainieren kann. Klassenarbeiten orientieren sich an den Wettkämpfen und dort kann sie sie im Winter mehr Fächer belegen als im trainingsintensiven Sommer - weniger Unterricht ist es unterm Strich aber nicht, wird sie später sagen.

Jetzt am Mittagstisch bleiben ihr eineinhalb Stunden Pause, bevor sie laut Plan, der in Blickhöhe oben an ihrer Zimmertür hängt, wieder zum Training fährt. Schule, Training, Freunde - "Der Tag ist komplett durchgeplant", sagt Katja Appenrodt und lächelt. "Alles Positivstress." Im Sommer trainiert sie lieber. 6,5 Kilometer Kuhgraben auf und ab. Jetzt im Winter stehen mehr Hanteln, Laufen, Schwimmen, Seilspringen, Liegestütze und Ruderergometer auf dem Plan. "Damit man fit bleibt." Auf dem Kuhgraben fährt sie derzeit nur viermal pro Woche, aber an diesem Nachmittag geht es wegen des Sturms nicht. Sicherheit gehe vor, sagt sie und wird darum später das Ruderergometer vom

Arbeitszimmer vor den Fernseher ins Wohnzimmer rollen: Da ist Trockentraining weniger langweilig.

Sicherheit zählt für Katja Appenrodt auch hinsichtlich des eigenen Körpers. Wie schnell man sich blaue Flecken und Prellungen einhandelt, hatte sie bis vor drei Jahren gespürt. Da spielte sie Handball und kam nach oft mit Blessuren nach Hause. Bis die Eltern sagten, dass sie sich das überlegen solle. Und selber dachte sie: "Ich will einen Sport, bei dem ich nicht kaputt gehe." Katja Appenrodt stieg wieder ins Kanu. Naheliegend. Ihr Vater Michael Flunker-Appenrodt ist Wettkampfkannute beim TV Lilienthal und auch ihr Trainer, seit sie Canadier fährt. Mutter Christel Appenrodt bildet seit zehn Jahren den TVL-Kanu-Nachwuchs aus. Ihre Tochter war auch dabei.

Vor drei Jahren suchten drei Mädchen vom Verein Störtebeker Bremer Paddelsport eine vierte Frau für ihren Kajak. Gleich in ihrer ersten Saison paddelte Katja Appenrodt mit ihnen zu Medaillenehren. Sie wurden Norddeutscher Meister im 4er-Kajak. Die Saison 2010 verbrachte sie im 2er-Kajak, worüber Mutter Christel Appenrodt sagt: "Da zeichnete sich ab, dass das ein ganz hartes Boot ist." Wer nicht zehnmal pro Woche trainiert, hat keine Chance.

Bessere Chancen versprach die für Frauen neu zugelassene Disziplin Canadier. Vom Vater kannte sie das Canadier-Fahren bereits, und für den zurückliegenden Sommer entschied sie, das mal durchzuziehen. Wofür sie da trainierte, zeigt sie in ihrem Zimmer auf dem Computer: Ein Film, in dem Frauen im Canadier knien und mit dem Paddel ins Wasser stechen. Appenrodt schwärmt von der Bewegungslinie und wie das einseitige Paddeln den ganzen Körper fordert. Höchstleistung zum richtig Verausgaben.

Aus dem Erdgeschoss hat Katja Appenrodt ihr erstes Canadier-Paddel mit nach oben genommen. Hier würde sie es gerne aufhängen, aber dem Dachzimmer fehlt die gerade Wand und eigentlich will sie hier wenig Spuren des Sports: "Wenn Leute kommen, will ich nicht nur übers Paddeln reden.", Auch mit ihrer Freundin nicht, die nebenan wohnt. Zusammen haben sie die Fotocollage an der Schrankrückwand neben dem Schreibtisch geklebt. Katja Appenrodts liebstes Stück in dem Zimmer, auch wenn sie dort nur wenig Zeit verbringen kann.