

19. November 2009

## "Sehr lange leistungsfähig bleiben"

**GRENZACH-WYHLEN.** Nicht Plüschkänguru oder Bumerang, eine Gold- und fünf Silbermedaillen sind Max Flückigers Mitbringsel aus dem australischen Sydney. Dort zeigte der 66-Jährige vom Ruderclub Grenzach bei den World Masters Games, auch Olympische Spiele der Senioren genannt, dass er zu den besten Kanuten der Welt gehört. Christoph Spangenberg unterhielt sich mit dem in Riehen lebenden Sportler, der seit 38 Jahren dem Kanusport verfallen ist und seither über 60 000 Kilometer gepaddelt ist – das sind fast eineinhalb Umrundungen der Erde.

**BZ:** Sie haben in Sydney im Zweier-Kajak über 500 Meter Gold geholt, Silber im Einer über 200, 500 und 1000 Meter sowie im Einer und Zweier beim 14 Kilometer-Marathon. Dazu kommen etliche Titel aus den Jahren zuvor. Wie schaffen Sie das mit Ihren 66 Jahren?

**Max Flückiger:** Ich trainiere sechs mal in der Woche auf dem Wasser jeweils 60 bis 90 Minuten, dazu mache ich Krafttraining und fahre Inline Skates. Eine vernünftige Lebensweise ist auch wichtig, die Ernährung muss stimmen. Und ich rauche und trinke nicht, nur ab und zu ein Bierle oder ein Glas Rotwein.



Max Flückiger | Foto: C. Spangenberg

**BZ:** Ein Vollblutssportler also?

**Flückiger:** Sport ist zu einer Lebensphilosophie geworden, ein Leben ohne könnte ich mir nicht vorstellen. Wenn ich zwei, drei Tage nicht aufs Wasser kann, werde ich unruhig. Aber das zeigt, dass man sehr lange leistungsfähig bleiben kann, das ist auch ein Ziel von mir. Seit ich im vergangenen Jahr vom Polizeidienst pensioniert wurde, paddle ich 3000 Kilometer im Jahr, davor waren es 2000. Insgesamt bin ich über 60 000 Kilometer gepaddelt.

**BZ:** Wie war das für Sie in Sydney, wie fühlt es sich an, in Ihrer Altersklasse zu den Besten der Welt zu gehören?

**Flückiger:** Natürlich ist es immer ein angenehmes Gefühl, auf dem Podium zu stehen. Aber die ganze Veranstaltung ist super. Die Eröffnungsfeier war im Olympiapark mit 60 000 Leuten, und wir Athleten sind auf den ehemaligen Olympiabahnen gefahren. Man schließt Freundschaften auf Lebenszeit und trifft alte Bekannte wieder. Ich war ja schon bei den ersten World Masters Games 1985 in Toronto dabei und habe seitdem alle vier Jahre mitgemacht, als einziger Kanute übrigens. Dafür wurde ich in Sydney noch gesondert geehrt.

Bei den Wettkämpfen waren die 14-Kilometer-Marathons schon anstrengend. Die Sprints waren relativ locker – wenn man täglich zwölf Kilometer trainiert. Das Tolle ist, sich mit ehemaligen Olympiasiegern und Weltmeistern messen zu können. Das will ich auch 2014 nochmal, wenn die nächsten World Masters Games in Turin sind – vorausgesetzt, ich bin noch gesund und leistungsfähig.

**BZ:** Wollten Sie denn nie Profi werden?

**Flückiger:** Profi? Ich bin doch Profi, ich schaff' ja nicht mehr und fahr nur noch Kanu! (lacht) Nein, dazu hatte ich keine Zeit, als ich berufstätig war.

**BZ:** Sie sind ebenfalls Mitglied bei den Basler Rennpaddlern, trainieren aber in Grenzach, warum?

**Flückiger:** In Basel fließt der Rhein schneller, es ist viel mehr Schiffsverkehr. Das ist mit dem kippeligen Regattaboot eher schwierig. Dann bin ich beim Grenzacher Ruderclub vorstellig geworden, das muss vor etwa 16 Jahren gewesen sein. Hier fahre ich immer zwischen Birsfelden und Augst, das Gewässer kannte ich ja bereits.

**BZ:** Irgendwelche kuriosen Erlebnisse auf dem Wasser?

**Flückiger:** Ja! Auf einmal ist in Grenzach ein Schwan aufgetaucht, ein richtig böser. Der hatte es auf mich abgesehen gehabt und mich verfolgt. Ich habe ihn von hinten immer gehört, wenn er gestartet ist, und dann ist er wenige Meter neben mir gelandet. Der hat mich nicht geduldet, das ging zwei Jahre so. Plötzlich war er verschwunden.

Autor: spa