



**Jan Vandrey** geb. 11. Dezember 1991 in Schwedt/O.

Beruf: Feuerwehr

Verein: Kanu Club Potsdam

Heimtrainer: Ralph Welke

Bundestrainer: Ralph Welke

Größter Erfolg: U23-Vize Europameister C1 500m

## Bunte Fragen rund um den Sport

**Wann saßt/knietest du das erste Mal in einem Kanurennsport-Boot?**

2000.

**Wie bist du zum Kanurennsport gekommen?**

Meine Mutter wollte eine sinnvolle Beschäftigung für mich und mein Vater war damals mit meinem ehemaligen Trainer in einer Trainingsgruppe, und so hatten wir gleich ein Bezug zum Kanu.

**Wer war als Kind dein sportliches Vorbild?**

Andreas Dittmer

**Welche berühmte Persönlichkeit würdest du gerne mal treffen? Und warum?**

Will Smith, um mal zu gucken ob der wirklich so cool ist wie es rüber kommt.

**Ringer erkennt man angeblich an den „Blumenkohlohren“. Woran erkennst du (an Land) einen Kanuten?**

Speziell bei Canadiern an dem schiefen Gang und der hängenden Schulter.

**Kein Laie kann sich in einem Rennsportboot halten ohne ins Wasser zu fallen. Kannst du zusätzlich etwas Spezielles im Boot was anderen Kanuten Mühe macht oder was andere vielleicht überhaupt nicht hinbekommen?**

Liegestütze im Boot liegen mir ganz gut.

**Wann bist du das letzte Mal gekentert?**

2013 zur U23 EM nach mein Rennen.

## Fragen zum Training

**Als Tipp für den Nachwuchs: Wie motivierst du dich, wenn du eigentlich mal überhaupt keine Lust auf's Training hast?**

Ich versuche dann einfach den Kopf auszuschalten und das Training so konzentriert wie möglich durchzuziehen.

**Ich brauche dann meinen Trainer am meisten, wenn ...**

... gerade im Training überhaupt nichts mehr geht und ich die moralische Unterstützung brauche.

### Fragen zum Training

**Zu welcher Uhrzeit gehst du während des Trainings am liebsten auf´s Wasser und warum?**

Am liebsten am Nachmittag, weil ich es bis dahin geschafft hab mein Körper in Schwung zu bringen.

**Was liebst du an der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung, also dem abschließenden Trainingslager vor einem Saison-Höhepunkt?**

Den Mittagsschlaf.

### Fragen zum Wettkampf

**Am meisten mag ich beim Wettkampf (bitte auch kurz beschreiben warum):**

a) Gegenwind                      b) Rückenwind                      c) Windstille

b) Rückenwind, weil man dann schneller im Ziel ist.

**Gibt es vor dem Start „Nervenspielchen“ mit der Konkurrenz? Sprichst du Gegner an? Versuchst du dich völlig auf dich zu konzentrieren? Gibt es ein Ritual, welches du in dieser Vorstart-Phase abspulst?**

Also das hab ich noch nie erlebt. Jeder konzentriert sich auf sich und sein Start.

**Was denkst du auf den letzten 50m eines Rennens am ehesten:**

a) "Scheiße, ich werde fest"                      b) "Geil, gleich bin ich im Ziel"                      c) eigene Antwort

c) jetzt erst recht

**Im Kanusport kommt es auch immer wieder auf die richtige Taktik an. Ohne dem Gegner nun zu viel zu verraten: Was ist deine liebste Renneinteilung?**

Hinten wird die Rente fett.

### Persönlich/Emotionale Fragen

**Im Mannschaftsboot bekommen die Athleten im Heck eine Menge Wasser ab. Was war das Witzigste, Kurioseste, "Doofste" was dir da jemals passiert ist?**

Ich habe in einem Rennen zwei Mal mein Paddel aus der Hand verloren, weil von meinem Vordermann soviel Wasser nach hinten kam.

**Deine bitterste sportliche Erfahrung?**

In mein ersten Jahr U23 lief es bei der EM so schlecht, dass ich im Zwischenlauf der 1000m rausgeflogen bin.

**Wenn etwas schief läuft, sollte man dich ...**

a) trösten  
b) einfach ein paar (Minuten, Stunden, Tage) in Ruhe lassen  
c) einsperren ;0)

b) Am besten wäre, mich ein paar Minuten in Ruhe zu lassen und dann die ganze Sache objektiv auszuwerten.

**Dein schönster sportlicher Moment?**

DIE NOMINIERUNG FÜR DIE OLYMPISCHEN SPIELE 2016.

## Olympia-Fragen

**Wann hast du das erste Mal gedacht, „ich möchte eines Tages bei Olympischen Spielen an den Start“?**

Bei meinen ehemaligen Trainer in Schwedt mussten wir jedes Jahr eine Zielstellung schreiben: Kurzfristige/Langfristige Ziele. Und ich hab jedes Jahr aufs neue Olympische Spiele als langfristiges Ziel aufgeschrieben.

**Hast du in der laufenden Olympiavorbereitung speziell auf etwas verzichtet, was du ansonsten z.B. gerne isst, unternimmst etc.?**

Natürlich auf Alkohol und sämtliche Feiern.

**Eine Olympiateilnahme ist besser als ...**

nicht dabei zu sein.

**Mein Ziel für Rio ist ...**

eine Medaille zu gewinnen.

## Fragen zum Essen

**Sushi oder Döner?**

Nudelauflauf.

**Schokokuchen oder Obstmüsi?**

Obstsalat.

**Nahrungsergänzungsmittel oder ausgewogene Ernährung?**

Ausgewogene Ernährung.

## Fragen zum Material

**Bootsmarke/Bootstyp:**

Nelo Six

**Paddelmarkt und Typ:**

Plastex Bionic

## Lieblings-

**Farbe:** Rot.

**Essen:** Nudeln.

**Getränk:** Birnensaft.

**Stadt:** Potsdam.

**Auf welchem Weg können Redakteure und Fans mehr über dich erfahren?**

**Facebookname:** <https://www.facebook.com/jan.vandrey.1>