

Interview März 2016



Ronald Rauhe

geb. 03.10.1981 in Berlin

Beruf Sportsoldat, Student

Verein Kanu Club Potsdam

Heimtrainer Clemens Paarmann

Bundestrainer Arndt Harnisch

Größter Erfolg Olympiasieger 2004

Bunte Fragen rund um den Sport

Wann saßt/knietest du das erste Mal in einem Kanu-Rennsport-Boot?

Ca. mit vier Jahren (noch mit Schwimmflügeln, gibt es auch Fotos von).

Wie bist du zum Kanu-Rennsport gekommen?

Über meine Eltern, beide waren im Kanu-Verein. Mein Vater war sogar mal Deutscher Meister.

Wer war als Kind dein sportliches Vorbild?

Keinen einzelner Sportler! Schon als kleines Kind saß ich einfach vor dem Fernseher und habe Olympische Spiele geguckt und die Sportler bewundert.

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

Jamie Oliver- weil ich seine Art zu kochen und seine Art mit Lebensmitteln umzugehen total cool finde. Ich koche selber auch sehr gerne. Zudem nutzt er seine Leidenschaft, um Gutes zu tun, und engagiert sich in vielen sozialen Projekten.

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

Kajakfahrer an dem kräftigen Oberkörper auf Stelzen!

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?

Eskimorolle, sowie mich stehend um die eigene Achse drehen und wenn alles mal schief läuft, komme ich auch selbständig vom Wasser ins Boot.

Wann bist du das letzte Mal gekentert?

Bei einer Messfahrt im K2 mit Tim Wieskötter. Tim ist beim Start das Paddel gebrochen und wir konnten das Boot nicht mehr halten. Dabei haben wir leider auch eine komplette Messtechnik im Wert von mehreren tausend Euro im italienischen Sabaudia auf den Grund versenkt.

Fragen zum Training

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

Arschbacken zusammen und durch!!! ;-)
...ich rufe mir Momente vergangener Erfolge in den Kopf! Die Bilder motivieren mich dann!

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

...ich technisch an mir arbeiten will!

Zu welcher Uhrzeit gehst du während des Trainings am liebsten aufs Wasser und warum?

Zu Hause, mittags in der Sonne oder an einem warmen Sommertag auch gerne mal zur Abenddämmerung hin (spiegelglattes Wasser und roter Himmel!)

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

Die Belastungen in Wettkampfgeschwindigkeit und die Freude, bis es los geht.

Fragen zum Wettkampf

Am meisten mag ich beim Wettkampf:

- a) Gegenwind b) Rückenwind c) Windstille

Kein Lieblingswetter!
Gegenwind (leicht) verleiht einem den Eindruck von höherer Geschwindigkeit.
Rückenwind – geht einfach schneller vorbei, und man erfreut sich an Top-Zeiten.
Windstille – geht immer.

Gibt es vor dem Start „Nervenspielchen“ mit der Konkurrenz? Gibt es ein Ritual, welches du in dieser Vorstart-Phase abspulst?

Gerade im Sprintbereich werden Nervenspielchen immer mehr zelebriert. Dabei beziehen sich die Spielchen nicht nur auf die Zeit auf dem Wasser. Das geht schon auf dem Bootsplatz los. Wir sind aber gut darin und lassen uns nicht aus der Ruhe bringen!
Beim Einsteigen geht es dann mit den Ritualen los. Da gibt es aber auch Dinge, die wir für uns behalten....

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

Bei 200m sind die letzten 50m nicht viel! Wenn wir in unserer Disziplin im Rennen anfangen zu denken, läuft was falsch!

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?

Vollgas bis zum Ende durch!!!

Persönliche/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?

Ist das so? Ich sitze immer vorne! ;0)

Deine bitterste sportliche Erfahrung?

2. Platz bei den Olympischen Spielen 2008 in Peking, nachdem wir vier Jahre auf den 500 Metern ungeschlagen waren!

Wenn etwas schief läuft, sollte man dich ...

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

Einfach ein Weile in Ruhe lassen und dann mit mir einen trinken.

Dein schönster sportlicher Moment?

Ganz klar, Olympiasieg 2004!

Olympia-Fragen

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

Ich war noch sehr jung, 1992 habe ich mit elf Jahren die Spiele im Fernsehen verfolgt, seitdem ist der Traum in mir gereift.

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

Natürlich muss man gewisse Kompromisse machen, ich habe aber ein Umfeld was mir sehr dabei hilft.

Eine Olympiateilnahme ist besser als ...

...jedes andere Sportevent!

Mein Ziel für Rio ist ...

Wenn ich an den Start gehe, dann will ich gewinnen, das wird auch in Rio nicht anders sein!

Fragen zur Ernährung

Sushi oder Döner?

...auch gern mal einen Döner! Gesünder als vermutet!

Schokokuchen oder Obstmüsli?

Obstmüsli, am liebsten Bircher Müsli.

Nahrungsergänzungsmittel oder ausgewogene Ernährung?

Beides steht nicht im Gegensatz zueinander! Bei mir ergänzt das eine das andere!

Fragen zum Material

Bootsmarke/Bootstyp:

Wir sind immer noch viel am Tüfteln was vor allem das Bootsmaterial betrifft. Wir versuchen an jeder kleinen Schraube zu drehen...

Paddelmarke und Typ:

Braca, Typ Braca I.

Liebblings-

Band / Lied: Ed Sheeran – komplettes Album.

Farbe: Rot.

Essen: Fannys Hühnerfrikassee.

Getränk: Mangosaft.

Stadt: Berlin.