



Sabrina Hering

geb. 16.02.1992 in Gehrden

Beruf: Kauffrau für Bürokommunikation

Verein: Hannoverscher Kanu-Club v. 1921 e.V.

Heimtrainer: Jan Francik

Bundestrainer: Kay Vesely

Größter Erfolg: Vize-Europameisterin K2 500m

Bunte Fragen rund um den Sport

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

2003

Wie bist du zum Kanurennsport gekommen?

Durch meinen Vater.

Wer war als Kind dein sportliches Vorbild?

Franziska Weber.

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

Niemanden.

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

Meistens an den Knubbeln an den Händen ☺ und dem breiten/muskulösen Oberkörper.

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?

Ich kann besonders gut Tschap, Tschap :D

Wann bist du das letzte Mal gekentert?

2014 bin ich das letzte Mal gekentert, beim Einsteigen in den Viererkajak.

Es war bei einer Spaßregatta in Bad Bederkesa. Ich sollte auf Platz 3 und hatte es irgendwie mal wieder eilig gehabt :D

Beim Einsteigen bin ich mit dem Fuß abgerutscht und konnte mich am Steg auch nicht mehr halten, da er so glitschig war. Somit lag ich im Wasser und musste erstmal raus gezogen werden, da der Steg zu hoch war.

Fragen zum Training

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

Da bin ich ein schlechtes Vorbild ;)

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

... ich Motivation brauche und aufgebaut werden muss.

Fragen zum Training

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

15:30 Uhr, weil das nach dem Mittagsschlaf ist und ich mich am fittesten fühle.

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

Das wenige Grundlagenausdauer fahren.

Fragen zum Wettkampf

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

a) Gegenwind b) Rückenwind c) Windstille

a) Gegenwind: da ich dann ein besseres Wassergefühl habe und ich meine Kraft besser einsetzen kann.

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?

Nee, eigentlich nicht!

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) Bloß nicht reinfallen! Den Gedanke habe ich aber nur im Einerkajak.

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?

Verrate ich nicht, dann wissen ja alle, wie ich mein Rennen einteile. ;)

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 durfte bis jetzt noch nie auf 4 sitzen und auf Platz 3 ducke ich mich immer vor dem Wasser weg.

Deine bitterste sportliche Erfahrung?

2012 die Nichtnominierung für die U23 Mannschaft.

Wenn etwas schief läuft, sollte man dich ...

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

b) einfach ein paar Minuten in Ruhe lassen.

Dein schönster sportlicher Moment?

Die Nominierung für die Olympischen Spiele in Rio.

Olympia-Fragen

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

2008

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

Ich habe sehr auf meine Ernährung geachtet, aber Süßigkeiten waren/sind ein Muss!

Eine Olympiateilnahme ist besser als ...

...den 18. Geburtstag zu feiern!

Mein Ziel für Rio ist ...

... eine Medaille zu gewinnen.

Fragen zum Essen

Sushi oder Döner?

Ganz klar beides!

Schokokuchen oder Obstmüsli?

Schokokuchen.

Nahrungsergänzungsmittel oder ausgewogene Ernährung?

Ausgewogene Ernährung.

Fragen zum Material

Bootsmarke/Bootstyp:

Nelo, Cinco M

Paddelmarkt und Typ:

GPower, Ultra light

Liebblings-

Farbe: pink/rosa

Essen: Garnelen mit Aioli

Getränk: Gute-Nacht-Milch (Likör 43 mit Milch)

Stadt: Hannover

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

Facebookname: <https://www.facebook.com/Sabrina-Hering-1435686646699098/>