

Interview März 2016



Sebastian Brendel

geb. 12.03.1988 in Schwedt

Beruf	Bundespolizei
Verein	Kanu Club Potsdam
Heimtrainer	Ralph Welke
Bundestrainer	Ralph Welke
Größter Erfolg	Olympiasieger 2012

Bunte Fragen rund um den Sport

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

Ich habe 1996 im Kajak begonnen und bin 1999 in den Canadier umgestiegen.

Wie bist du zum Kanu-Rennsport gekommen?

Ich habe am Anfang viele Sportarten ausprobiert, aber irgendwie war nicht das Richtige dabei. Mit acht Jahren bin ich dann zum ersten Mal zum Kanu-Verein gegangen. Dort war auch meine Cousine aktiv und ich wollte es mal probieren. Ich fand es gleich sehr spannend: Zum einen war da die Herausforderung, sich im Boot zu halten, zum anderen war das Training sehr vielseitig, was mir bei anderen Sportarten etwas gefehlt hat.

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

Ich würde sehr gerne einmal Michael Phelps treffen. Er ist der größte Sportler aller Zeiten. Als ich seine Biographie gelesen habe, war ich sehr beeindruckt davon wie ehrgeizig er mit seinem Trainer für den Erfolg gearbeitet hat.

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

Dünne Beine und breite Schultern.

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?

Wir haben im Sommer mal aus Spaß ausprobiert, ob man Liegestütze im Boot machen kann. Ich bin dabei immer recht schnell baden gegangen, aber mit etwas Übung müsste das machbar sein.

Wann bist du das letzte Mal gekentert?

Im Training passiert das eigentlich so gut wie nie. Ich kann mich jedenfalls nicht mehr dran erinnern. Beim Wettkampf bin ich das letzte Mal bei der WM 2014 in Moskau, nach dem Ziel, reingefallen. Ich war so erschöpft, dass ich mich einfach nicht mehr im Boot halten konnte.

Fragen zum Training

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

Ich denke immer an meine Ziele, die ich erreichen will, und ich weiß, dass ich dafür im Training alles geben muss.

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

... ich mein alltägliches Training abspule, aber auch, wenn wir uns in der Saison auf Wettkämpfe vorbereiten. Im täglichen Training ist es wichtig, dass er immer wieder den Bewegungsablauf kontrolliert, damit sich keine Fehler einschleichen. Außerdem ist er für die Trainingssteuerung und die Auswertung sehr wichtig. Da wir jetzt schon sehr lange zusammenarbeiten, kennt er mich sehr genau und kann das Training vor Wettkämpfen so steuern, dass ich am Tag X topfit bin.

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

Das schönste an dieser Zeit ist eigentlich, wenn sie vorbei ist und ich endlich die Sachen packen kann und zum Wettkampf darf, um zu zeigen, was man drauf hat.

Fragen zum Wettkampf

Am meisten mag ich beim Wettkampf:

- a) Gegenwind b) Rückenwind c) Windstille

Rückenwind, weil die Rennen dann sehr schnell werden.

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?

Es ist selten, dass man sich vor einem Start mit den Gegnern unterhält. Dafür ist meist nach den Rennen genug Zeit. Wenn ich zur Startlinie fahre, kommt es bei mir auf mein Körpergefühl an. Mal fährt man 100m Sprints, mal treibt man locker hoch. Das einzige was ich immer mache, ist kurz vor dem Start ein Schluck aus dem See zu trinken, weil mir oft die Spucke weg bleibt.

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

Hoffentlich kommt der Ton für die Zieldurchfahrt das erste Mal, wenn meine Spitze auf der Ziellinie ist.

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?

Gerade über 1.000m ist eine gute Taktik entscheidend. Am liebsten lasse ich mich nach dem Start etwas zurückfallen. Ich versuche, den Kontakt zum Ersten aber nie zu verlieren, so dass ich mit ein paar harten Schlägen schnell wieder vorne mit dabei bin. Meistens lege ich all meine Kraft in den Endspurt.

Persönliche/emotionale Fragen

Deine bitterste sportliche Erfahrung?

Das war zum einen bei den Olympischen Spielen 2008, als ich Andreas Dittmer vor mir hatte, der über Jahre erfolgreich und nur schwer zu schlagen war. Ich musste am Ende akzeptieren, dass ich nur Ersatzmann sein werde. Das war sehr hart für mich, aber aus der Niederlage habe ich sehr viel Motivation für meine Karriere mitgenommen.

Und sehr bitter war auch 2011 bei der Weltmeisterschaft der Paddelbruch im Vorlauf. Das Ärgerliche war, dass es nicht „nur“ eine WM war, sondern auch die Quotenplatz-Qualifikation für die Olympischen Spiele 2012. Zum Glück konnte ich mir ein Jahr später noch einen Startplatz sichern.

Wenn etwas schief läuft, sollte man dich ...

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

... versuche ich es eigentlich mit meinem Trainer auszuwerten und darüber zu sprechen. Er hat viel Erfahrung und zusammen finden wir meist sehr schnell eine Lösung.

Dein schönster sportlicher Moment?

Ganz klar, der Sieg bei den Olympischen Spielen in London.

Olympia-Fragen

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

Ich würde sagen, das kam bei mir das erste Mal 2004. Ich hatte mich das erste Mal überraschend für die Junioren-Nationalmannschaft qualifiziert. Das hat mich damals richtig doll motiviert. Auch wenn das Ergebnis bei der Junioren EM mit dem 6. und 7. Platz nicht so gut war.

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

Ich denke, um dorthin zu kommen, wo wir/ich jetzt bin, muss man im Allgemeinen schon auf sehr viel verzichten. Ich versuche einfach so weiterzumachen wie in den letzten Jahren, weil es sehr gut funktioniert hat.

Eine Olympiateilnahme ist besser als ...

... die Olympischen Spiele vor dem Fernseher zu verfolgen.

Mein Ziel für Rio ist ...

... topfit an den Start zu gehen und eine Medaille zu gewinnen.

Fragen zur Ernährung

Sushi oder Döner?

Döner.

Schokokuchen oder Obstmüsli?

Schokokuchen.

Nahrungsergänzungsmittel oder ausgewogene Ernährung?

Ausgewogene Ernährung.

Fragen zum Material

Bootsmarke/Bootstyp:

Plastex Fighter Rio 1000 (keine Veränderung zum letzten Jahr).

Paddelmarke und Typ:

Plastex Bionic (keine Veränderung zum letzten Jahr).

Liebblings-

Farbe: Rot.

Essen: Nudeln mit Tomatensoße und Jägerschnitzel.

Getränk: KiBa (Kirsch-Bananen-Saft).

Stadt: Hamburg.