



Stefan Kiraj geb. 11. Mai 1989 in Spremberg

Beruf: Polizeimeister

Verein: KC Potsdam

Heimtrainer: Ralph Welke

Bundestrainer: Ralph Welke

Größter Erfolg: Vize-Weltmeister C1 4x200m

Bunte Fragen rund um den Sport

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

Juni 2000.

Wie bist du zum Kanurennsport gekommen?

Über einen Schulfreund, der schon gepaddelt ist. Eigentlich wollte ich zum Kanu-Slalom.

Wer war als Kind dein sportliches Vorbild?

Andreas Dittmer.

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

Che Guevara... ist zwar nicht mehr möglich... eine Person, die versucht hat die Welt zu verbessern und sich selbst dabei zurück/gleichzustellen.

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

Canadierfahrer erkennt man am schiefen Gang und den unterschiedlich großen Arschbacken. :-)

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 bin froh, wenn ich mich mal ohne Paddel im Boot halten kann.

Wann bist du das letzte Mal gekentert?

Januar 2015 in Potsdam.

Fragen zum Training

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

Ich stell mir vor ich müsste im Büro arbeiten.

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

... ich noch nicht fit bin und mir deswegen ´nen Kopf mache.

Fragen zum Training

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

Umso später umso besser - bin Langschläfer.

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

Das die Saison bald vorbei ist und man danach einfach mal entspannen kann und Zeit für die Dinge hat, die sonst viel zu kurz kommen.

Fragen zum Wettkampf

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

a) Gegenwind b) Rückenwind c) Windstille

Keinen Linkswind, da muss ich mehr steuern; sonst ist es mir egal.

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?

Nein

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

Da bin ich im Tunnel und denk, glaub ich, nicht wirklich was.

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?

Voll raus, dann voll weiter und dann Endspurt. Sprint halt.

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?

In Racice 2007 ist uns ein Fisch in den Vierer gesprungen.

Deine bitterste sportliche Erfahrung?

WM 2011 im C2 200m auf der Ziellinie abgefangen und 4. geworden.

Wenn etwas schief läuft, sollte man dich ...

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

b) Ein paar Stunden reichen. Man kann dann eh nicht das Richtige sagen, auch wenn jeder es nur gut meint.

Dein schönster sportlicher Moment?

Mein erster U23 Titel bei der EM 2010 in Moskau mit Björn Wäschke.

Im inoffiziellen Ergebnis mit 4/1000 gewonnen, obwohl wir dachten wir sind Zweite.

Am Ende wurde Ungarn leider noch disqualifiziert. Dadurch wussten wir aber, dass wir gewonnen hatten.

Olympia-Fragen

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

Bei den Olympischen Spielen 2000.

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

Meine Vorbereitung war kurz. Somit musste ich nur für zwei Wochen auf meine Trainingsgruppe verzichten und mich selbst motivieren.

Eine Olympiateilnahme ist besser als ...

...zu Hause die Rennen zu beobachten.

Mein Ziel für Rio ist ...

... die Finalteilnahme.

Fragen zum Essen

Sushi oder Döner?

Kann ich mich nicht entscheiden. Esse ich beides zu gern.

Schokokuchen oder Obstmüsli?

Wahrscheinlich das Müsli, aber esse ich beides fast gar nicht.

Nahrungsergänzungsmittel oder ausgewogene Ernährung?

Ausgewogene Ernährung.

Fragen zum Material

Bootsmarke/Bootstyp:

Plastex Fighter Rio 200.

Paddelmarkt und Typ:

Braca Uniwide.

Lieblings-

Band / Lied: Oft unterschiedlich, aber immer wieder Skrillex - Bangarang.

Farbe: Grün.

Essen: Jägerschnitzel Ost.

Stadt: Havanna.

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

Facebookname: <https://www.facebook.com/Stefan-Kiraj-1595686607386729/>