



Steffi Kriegerstein

geb. 03.11.1992 in Dresden

Beruf: Sportsoldatin

Verein: WSV „Am Blauen Wunder“ e.V.

Heimtrainer: Jens Kühn

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?

Mit sieben Jahren.

Wie bist du zum Kanurennsport gekommen?

Durch meinen Bruder.

Wer war als Kind dein sportliches Vorbild?

Ich wollte immer selber wissen, was ich erreichen kann. Ich habe mich daher nie groß an Vorbilder gehalten.

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

Das Sandmännchen. Ich wollte schon immer mal wissen, wie er es schafft, dass ich Schlafsand im Auge habe, obwohl ich mir jedes Mal die Augen zuhalte, wenn er ihn verstreut. Spaß!

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

Am breiten Kreuz, den muskulösen Armen und dünnen Beinen.

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 komme sehr gut mit Wellen, Strudeln und Wind klar.

Wann bist du das letzte Mal gekentert?

Letztes Jahr im Sommer zum Sicherheitstraining/Badetag :-)

Fragen zum Training

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

Ich mach es einfach. Und wenn nichts mehr geht,einfach schneller paddeln ;-)

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

...ich Wettkampf habe. Seine Worte kurz vor dem Rennen beruhigen mich und schaffen die Konzentration aufs Wesentliche.

Fragen zum Training

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

Uhrzeit ist mir egal. Hauptsache, das Wetter und die Bedingungen stimmen. Wenn schon früh 7 Uhr 25 Grad sind und die Sonne scheint, fällt das Aufstehen nicht schwer und das Paddeln macht umso mehr Spaß.

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

Die Konzentration auf den Feinschliff, d.h. mit viel Fingerspitzengefühl das richtige Maß an Training zu finden, um beim Wettkampf topfit zu sein.

Fragen zum Wettkampf

Am meisten mag ich beim Wettkampf:

- a) Gegenwind b) Rückenwind c) Windstille

→ Sonniges und warmes Wetter... ein guter Kanute kann bei jedem Wind paddeln.

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?

Nö.

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

→ Ich seh nix, hör nix und spüre nix... Augen zu und durch.

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?

Start... Übergang... Endspurt... Ziel... Hoffentlich Sieg ;-) Und wenn nichts mehr geht, einfach schneller paddeln.

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?

Die Kommunikation im K4 gestaltet sich manchmal sehr lustig. erinnert mich oft an den Kindergarten, wo wir stille Post gespielt haben. Es kam schon oft vor, das auf vier die Worte ganz anders ankamen, als sie auf eins ausgesprochen wurden. Es sind oft lustige Umwandlungen dabei.

Deine bitterste sportliche Erfahrung?

Niederlagen gibt es immer. Als Sportler ist es wichtig zu erkennen, was falsch gelaufen ist; schlechte Erfahrungen abhaken und weiter geht es.

Dein schönster sportlicher Moment?

Ich erinnere mich gern an Siegerehrungen zurück, wo für mich die Nationalhymne gespielt wurde. Gänsehautmoment!

Olympia-Fragen

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

Im Frühjahr 2016... Viele haben mir gesagt, dass ich es eh nicht schaffen würde. Da ich mich und andere vom Gegenteil überzeugen wollte, wurde aus „Hauptsache Spaß am Sport haben“, „noch mehr Spaß am Sport haben und allen zeigen, was ich drauf habe“.

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

Nö.

Eine Olympiateilnahme ist besser als ...

Apfelkuchen mit Streuseln...und ich liebe Apfelkuchen mit Streuseln.

Mein Ziel für Rio ist ...

Spaß haben, viele Erfahrungen und Eindrücke sammeln und einfach bis aufs Blut paddeln.

Fragen zum Essen

Sushi oder Döner?

Sushi

Schokokuchen oder Obstmüsi?

Ich versteh die Frage nicht!!! Schokokuchen 4Ever!

Nahrungsergänzungsmittel oder ausgewogene Ernährung?

Ausgewogene Ernährung... erstens schmeckt es besser als Tabletten oder Pulver und zweitens macht es mir mehr Spaß, mich mit neuen Rezepten und Produkten zu beschäftigen, um meinem Körper etwas Gutes zu tun.

Fragen zum Material

Bootsmarke/Bootstyp:

Nelo Quattro

Paddelmarkt und Typ:

GPower Hurricain S

Lieblings-

Band / Lied: Alles, was gute Laune macht

Farbe: Orange

Essen: Hauptsache lecker und Hauptsache viel.

Getränk: Swimmingpool (Cocktail...in der Saison meistens alkoholfrei)

Stadt: Dresden

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

Facebookname: <https://www.facebook.com/steffi.kriegerstein>