

Interview März 2016



Tina Dietze

geb. 25.01.1988 in Leipzig

Beruf Sportsoldatin

Verein Sg LVB Leipzig e.V.

Heimatverein DHfK Leipzig

Heimtrainer Kay Vesely

Bundestrainer Kay Vesely

Größter Erfolg Olympiasiegerin 2012 K2 500m

Bunte Fragen rund um den Sport

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

Ich glaube, ich konnte kaum laufen. :D Aber meinen ersten Wettkampf hatte ich mit sieben Jahren. Ich denke, dass ich davor schon zwei-, dreimal im Boot gesessen haben muss.

Wie bist du zum Kanu-Rennsport gekommen?

Ich bin familiär damit aufgewachsen. Als ich ein kleiner Stift war, begleitete die ganze Familie meine Schwester zu ihren Wettkämpfen. Es dauerte also nicht lange, bis ich selbst im Boot saß, wenn auch nur inaktiv ☺

Wer war als Kind dein sportliches Vorbild?

Meine große Schwester, die damals mit großen glitzernden Medaillen nach Hause kam. Ich war noch zu jung, um selbst starten zu können, wollte diese Teile aber irgendwann auch einmal um den Hals gehangen bekommen. Ich glaube als jüngerer Kind eifert man seinen Geschwistern immer nach und man möchte meist immer alles das haben, was die große Schwester oder der große Bruder auch hat.

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

Puh,... es gibt viele Persönlichkeiten die auf ihre Art und Weise viel erreicht/ geschafft haben. Müsste ich mich entscheiden ... was ich richtig gut kann :D daaaaaaaaann würde ich gerne : ... da fällt mir ein, ich habe gar keine Zeit diejenige/denjenigen zu treffen :-P

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

Am lässigen Gang ;) oder/ und am „Kilometerzähler“ am Daumengelenk (Hornhaut).

Bunte Fragen rund um den Sport

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?

Mal überlegen...Ich kann beim lockeren fahren kaum meine Ellenbogen bewegen und dazu noch richtig langsam sein :D, und ich sehe im Boot immer aus, als hätte ich meinen Sitz vergessen :D (Sitzzwerg). Aber das ist nichts Besonderes. Ich kann wie andere auch im Boot aufstehen, dabei ein paar Schläge paddeln oder aus dem Wasser wieder ins Boot einsteigen. Ich würde gerne eine Kenterrolle können so wie Max Hoff. Bringt mir zwar nichts, sieht aber cool aus ☺

Wann bist du das letzte Mal gekentert?

Freiwillig oder unfreiwillig!? =) Im Sommer gehe ich ab und zu freiwillig baden, sobald ich meine akrobatischen Künste im Boot zur Schau stelle. Unfreiwillig ist schon verdammt lange her.

Fragen zum Training

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

Ich führe mir meine Ziele vor Augen. Denke daran, dass meine Gegner nicht schlafen und ich besser sein will als sie. Sofort kommen Erinnerungen von besonderen Momenten, z.B. Siegerehrungen hoch. Manchmal kneife ich auch einfach meine Pobacken zusammen und denke nicht so viel darüber nach. Nicht alle Einheiten machen Spaß, aber Spaß ist, was du daraus machst! ;-)

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

ich mal wieder was zu ningeneln habe :D ... wenn ich eigentlich weiß, dass ich es kann und entweder a.) trotzdem aufgeregt bin oder b.) es im Training nicht abrufen konnte.

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

Am liebsten nachdem ich ausgeschlafen habe, so gegen 10 Uhr. Wenn ich dann aber auch noch Mittagsschlaf machen will, würde ich nur zwei Trainingseinheiten schaffen. :D
Wir fangen um 8 Uhr an. Wenn die Sonne scheint, ich auch die erste auf dem Wasser bin und es auch noch spiegelglatt ist, ist es perfekt. Aber mit einem bestimmten Ziel vor Augen geht man auch bei Regen und nicht so angenehmen Temperaturen paddeln.

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

Ich liebe es noch ein bisschen zu feilen, mir bzw. uns den allerletzten Feinschliff zu holen. Und natürlich ist es die Vorfreude, der Nervenkitzel, endlich das zu zeigen, wofür man die ganze Zeit trainiert hat.

Fragen zum Wettkampf

Am meisten mag ich beim Wettkampf:

- a) Gegenwind b) Rückenwind c) Windstille

Windstille, denn dann ist es für alle ein faires Rennen. Je nach Anlage/Aufbau einer Strecke (Tribüne/ Bäume/ Gebäude etc.) kann sich Rücken- sowie Gegenwind positiv oder negativ für den einen oder anderen Sportler auswirken.

Auf der anderen Seite sagt man sich aber auch: Wer gewinnen will muss mit allem zurechtkommen.

Gibt es vor dem Start „Nervenspielchen“ mit der Konkurrenz?

Es ist eher so, dass sich jeder auf sich selbst konzentriert. Kommuniziert wird dann nur noch im eigenen Boot. Es gibt Strecken, bei denen sehr viele Algen rumschwimmen. Da kommt es schon mal vor, dass man die Konkurrenz anspricht, wenn gerade kein Sportler aus dem eigenen Team in der Nähe ist. Ich habe gern alles im Blick und schaue mir jeden noch einmal an, verdrehe mir aber deswegen nicht den Hals.

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

„Arme lang und noch mehr Kraft“, kurz danach folgt meist a) :D:D:D

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?

Nichts wie weg!!! ☺

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?

Man bekommt nicht nur eine Menge Wasser ab, es kam auch schon vor, dass ein anderer K4 von der nebenliegenden Bahn auf Kuschelkurs kam. Da weiß man erst nicht so richtig, was Phase ist. Du schaust auf deinen Vordermann, um im Takt zu bleiben und im Augenwinkel schießt dir ein Boot in die Seite.

Deine bitterste sportliche Erfahrung?

Zum Glück ist mir diese nicht im Gedächtnis geblieben! Doch: ich habe 2014 erstmals bei einer EM keine Medaille erkämpft (seit 2004). Zur WM gab es ja dann, zum Glück, Silber im K2 über 200m.

Wenn etwas schief läuft, sollte man dich ...

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

... einen kurzen Moment in Ruhe lassen und dann in den Arm nehmen. Ich brauche einen kurzen Moment für mich, um alles zu realisieren und zum Überlegen, woran es vielleicht gelegen haben könnte. Meist kann ich recht schnell wieder lächeln. Mich darüber ärgern kann ich länger, habe aber keine schlechte Laune dabei.

Dein schönster sportlicher Moment?

2012 in London, als wir im Finale im K2 über die Ziellinie gefahren sind und die Worte bei der Siegerehrung: "...and olympic champion..." kam.

Olympia-Fragen

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

Als ich das erste Mal, 2004, in der Junioren-Nationalmannschaft war.

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

Man achtet noch genauer auf seine Ernährung und verzichtet noch mehr auf Süßigkeiten.
Ich gehe weniger weg und schlafe dafür lieber ;)
(Ich sage nicht, dass ich unbedingt mehr trainiere, aber ich denke, dass ich es bewusster mache)

Eine Olympiateilnahme ist besser als ...

jeder EM- oder WM-Titel.

Mein Ziel für Rio ist ...

Gewinnen. Ich will im Finale alles abrufen können und am Ende den besten Grund zum Feiern haben.

Fragen zur Ernährung

Sushi oder Döner?

Ein schönes medium-rare gegrilltes Steak! Muss ich wählen, dann Sushi ;)

Schokokuchen oder Obstmüsli?

Ich gebe es zu: Ich bin eine Naschkatze ☺ Esse gerne mal ein Stück Kuchen, allerdings nicht so gern Schoko. Viel lieber backe ich ihn und lass andere essen. Auch wenn sie hier nicht zur Auswahl stehen, aber ich liebe Kekse, vor allem Spekulatius! Nichtsdestotrotz greife ich mehr und auch lieber zu Obst!

Nahrungsergänzungsmittel oder ausgewogene Ernährung?

Ich versuche, mich weitestgehend ausgewogen zu ernähren, aber als Sportler hat man nicht immer Zeit und Lust, zwei Stunden in der Küche zu stehen, da muss es schnell gehen, damit man auch noch genügend Zeit hat, um einen Mittagsschlaf zu machen ☺ Aber dazu komme ich nur im Trainingslager. Wenn ich mal zu Hause bin, hab ich zwischen dem Training bzw. in der Mittagspause ständig Termine oder man erledigt alltägliche Dinge.

Auch ich greife hin und wieder zu Nahrungsergänzungsmitteln. Geht schnell und liegt nicht so schwer im Magen.

Fragen zum Material

Bootsmarke/Bootstyp:

Nelo Cinco im K1 und FES im Mannschaftsboot.

Paddelmarke und Typ:

Lettmann Warp M.

Ich habe letztes Jahr (2015) das Paddel getauscht. Bin von Lettmann auf Braca umgestiegen. Einige Sportler sind auf Braca umgestiegen bzw. haben es ausprobiert. Vom Feedback her habe ich mich mitreißen lassen und wollte mir eine eigene Meinung darüber bilden. Anfänglich ging das alles ganz gut, es war vor allem schön leicht. Als dann das Streckentraining dazu kam, hatte ich Probleme, das Paddel richtig aufgedreht einzusetzen. Bei Starts ist es mir entwischt. Ich hab Länge, Gradzahl und Härtegrad geändert, trotzdem hatte ich das Gefühl, am Start nicht wirklich vorwärts zu kommen. Ich bin die nationalen Qualis noch damit gefahren, bin dann anschließend in der Saison wieder zu Lettmann zurück und sehr zufrieden.

Liebblings-

Band / Lied: Coldplay/ Catch& Release von Matt Simons.

Farbe: Blau-Gelb.

Essen: Selbstgemachter Milchreis.

Getränk: Apfelschorle.

Stadt: Leipzig.