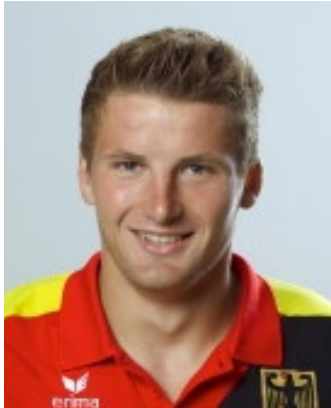


Interview März 2016



Tom Liebscher geb. 03.08.1993 in Dresden

Beruf Sportsoldat, Student

Verein Kanu Club Dresden e.V.

Heimtrainer Jens Kühn

Bundestrainer Arndt Harnisch

Größter Erfolg **Weltmeister 2013**

Bunte Fragen rund um den Sport

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

Mit sieben Jahren.

Wie bist du zum Kanu-Rennsport gekommen?

Meine Schwester ist früher auch gepaddelt und ich wollte damals in der 5. Klasse auf das Sportgymnasium, also habe ich mit Kanu angefangen.

Wer war als Kind dein sportliches Vorbild?

Ronald Rauhe.

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

Es gibt viele Persönlichkeiten, die man gerne mal treffen würde. Ich denke jedoch, dass die zufälligen Begegnungen mit fremden Menschen mindestens genau so viel wert sind.

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

An den untrainierten 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?

schnell fahren. ;)

Wann bist du das letzte Mal gekentert?

Keine Ahnung, einmal im Jahr passiert es.

Fragen zum Training

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

Ich glaube, da bin ich der falsche Ansprechpartner, da ich da manchmal auch meine Probleme habe.

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

... ich ihn innerlich am meisten verfluche. Denn dann fehlt mir der innere Antrieb, den er von außen wett macht.

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

Früh und abends, wenn die Gewässer noch ruhig sind bzw. sich wieder beruhigen.

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

Den Mittagsschlaf.

Fragen zum Wettkampf

Am meisten mag ich beim Wettkampf:

- a) Gegenwind b) Rückenwind c) Windstille

Windstille, weil die Bedingungen dann für alle fair sind und die äußeren Einflüsse keine Rolle bei dem sportlichen Wettkampf spielen.

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

Die Spielchen fangen bei den 200m-Fahrern im Prinzip schon an Land an und gehen auf dem Wasser weiter. Da ist die oberste Priorität, bei sich zu bleiben und sich auf seinen Plan zu konzentrieren.

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

Falls ich gerade an allen vorbei ziehe – „Mann, bin ich ein geiler Hund“ ;0)

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?

Über 200 Meter gibt es keine Strategie. Und über 500 und 1000 Meter muss man immer das Geschehen kontrollieren können, ohne es unbedingt zu bestimmen.

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?

Ich sitze meist im vorderen Teil des Bootes und habe damit die glückliche Aufgabe, das Wasser verteilen zu können. ;)

Deine bitterste sportliche Erfahrung?

6. Platz im K2 200m zur WM 2015 in Mailand.

Wenn etwas schief läuft, sollte man dich ...

- a) trösten.
- b) einfach ein paar Stunden in Ruhe lassen.**
- c) einsperren. ;0)

Einfach ein paar Stunden in Ruhe lassen, bis ich mich wieder gefangen habe.

Dein schönster sportlicher Moment?

WM-Titel 2013.

Olympia-Fragen

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

Seitdem ich mit dem Sport angefangen habe. Ich glaube, das ist der Antrieb vieler junger Athleten, dem Ziel Stück für Stück näher zu kommen.

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

Ich gehe nahezu nicht mehr abends raus und versuche mich auch sonst so gut es geht gesund und effizienter als sonst zu ernähren.

Eine Olympiateilnahme ist besser als ...

... jeder Traum davon.

Mein Ziel für Rio ist ...

... auf dem Treppchen zu stehen.

Fragen zur Ernährung

Sushi oder Döner?

Sushi.

Schokokuchen oder Obstmüsli?

Schokoladenkuchen.

Nahrungsergänzungsmittel oder ausgewogene Ernährung?

Beides! Denn das eine hat mit dem anderen nix zu tun, und es sind zwei wichtige Bausteine, um die physische Performance zu stabilisieren und voran zu bringen.

Fragen zum Material

Bootsmarke/Bootstyp:

Nelo / FES – die Tests in den Mannschaftsbooten laufen noch auf Hochtouren, da das neu entwickelte Material von der FES noch ausreichend getestet werden muss. Im Endeffekt fahren wir das beste uns zur Verfügung stehende Material.

Paddelmarke und Typ:

Lettmann Warp ML – eine Mittelgröße zwischen dem Warp L & M.

Lieblings-

Farbe: Blau.

Essen: Eierkuchen herzhaft/süß.

Getränk: Cuba Libre.

Stadt: Dresden.