

## Interview März 2016



**Franziska Weber** geb. 24.05.1989 in Potsdam

**Beruf** Studentin Bauingenieurwesen

**Verein** Kanu Club Potsdam

**Heimtrainer** Ralph Welke

**Bundesstützpunkt** Potsdam

**Bundestrainer** Kay Vesely

**Größter Erfolg** Olympiasieg 2012 K2 500m

### Bunte Fragen rund um den Sport

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

Oktober 1999.

**Wie bist du zum Kanu-Rennsport gekommen?**

Nach einer Kanutour im Urlaub hatte ich Gefallen an diesem Sport gefunden und habe im Anschluss an diesen Urlaub den Kanu-Club aufgesucht. Trotz vieler Badeeinheiten zu Beginn habe ich bis heute den Spaß daran nicht verloren.

**Wer war als Kind dein sportliches Vorbild?**

Menschlich: meine Eltern, sportlich: Katrin Wagner-Augustin.

**Wann bist du das letzte Mal gekentert?**

2014 im Herbst

### Fragen zum Training

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

Ich quäle mich dann für meine Trainingspartner, weil man die ja auch nicht im Stich lassen will. Man erinnert sich dann auch gerne an die warmen Sommertage, an denen es besonders Spaß macht.

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

... es im Training mal nicht so läuft und ich ein bissl zweifle.

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

Morgens um 8 Uhr. Im Sommer ist es da noch ruhig und keine Motorboote unterwegs und im Herbst steigen da bei schönem Wetter die Nebelschwaden auf. Das löst in mir so ein glückliches und beruhigendes Gefühl aus.

### Fragen zum Training

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

Das Feilen an den Details und die hohen Intensitäten.

### Fragen zum Wettkampf

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

- a) Gegenwind                      b) Rückenwind                      c) Windstille

Windstille bedeutet faire Bedingungen.

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

Von dem Moment an, in dem ich ins Boot steige, bin ich nur auf das konzentriert, was ich mache. Sobald ich in meiner Bahn auf den Startschuh zu fahre, sehe ich nur noch den und meine Bahn.

**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 denke da nichts mehr, versuche den Schmerz zu ignorieren und noch alles aus mir rauszuholen.

**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?**

Schneller Start, starker Übergang, schnelles Mittelstück und dann den schnellsten Endspurt ;)

### Persönliche/emotionale Fragen

**Deine bitterste sportliche Erfahrung?**

Jedes Rennen, in dem man nicht seine beste Leistung abrufen kann, ist extrem bitter. Meine letzte war das Finale im Einer bei der WM 2014, da musste ich am Start auflegen und habe im Ziel nur ganz knapp eine Medaille verpasst.

**Wenn etwas schief läuft, sollte man dich ...**

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

Einfach ein paar Minuten in Ruhe lassen, dann das Rennen auswerten und abhaken.

**Dein schönster sportlicher Moment?**

Die erste Olympiamedaille und der erste Olympiasieg.

### Olympia-Fragen

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

Als ich an die Sportschule gekommen bin, hatte ich zum ersten Mal diesen Traum.

**Mein Ziel für Rio ist ...**

Meine beste Leistung abzurufen und vielleicht dann auch mit einer Medaille zurückzukommen.

### Fragen zur Ernährung

**Sushi oder Döner?**

Sushi.

**Schokokuchen oder Obstmüsli?**

Obstmüsli.

**Nahrungsergänzungsmittel oder ausgewogene Ernährung?**

Sowohl als auch.

### Fragen zum Material

**Bootsmarke/Bootstyp:**

Nelo/ Cinco.

**Paddelmarke und Typ:**

Lettmann/Warp.