Dranbleiben und durchbeißen: der Weg einer Spitzensportlerin im Kanuslalom

2014 Europameisterin, 2015 Vizeweltmeisterin und 2016 Weltcup-Siegerin – Ricarda Funk hat sich im Kanuslalom bereits einen Namen gemacht. Nach ihrem Bachelor in Medien- und Kommunikationswissenschaften startet sie im Herbst noch mit einem Grundschullehramt-Studium. Ganz schön viel auf einmal, finden wir! Immerhin: Ein bisschen Unterstützung braucht sie auch – bei ihrer Steuererklärung. Schließlich haben gerade Sportler durch Sponsoren oder die Deutsche Sporthilfe unterschiedliche Einnahmequellen. Seit diesem Jahr betreut unsere Zweigniederlassung in Köln Ricarda Funk als Mandantin. Wir freuen uns deshalb über die Chance, ein bisschen mehr über den Kanusport und den Alltag einer Leistungssportlerin zu erfahren.

Was ist eigentlich der Unterschied zwischen Kanu und Kajak? Gibt es überhaupt einen?

Es gibt zwei Disziplinen: Kajak und Kanadier. Beim Kajak – das ich fahre – sitzt man im Boot und nutzt ein Doppelpaddel, also mit einer Paddelfläche auf jeder Seite. Beim Kanadierfahren hingegen kniet man im Boot und verwendet nur eine Paddelfläche. Kanu ist der Oberbegriff für die beiden Disziplinen.

Wie sind Sie zum Kanufahren gekommen?

Ich bin durch meine Familie – besser gesagt durch meinen Bruder – zum Kanufahren gekommen und war direkt Feuer und Flamme. Ungefähr mit 12 Jahren habe ich angefangen, richtig intensiv zu trainieren, und mit 16 Jahren habe ich mich zum ersten Mal für die Junioren-Welt- und Europameisterschaft qualifiziert. So ist aus einem Hobby Schritt für Schritt ein Leistungssport entstanden.

Gibt es einen festen Tagesablauf? Sind Sie täglich auf dem Wasser?

Mein reguläres Training zu Hause ist meistens in drei Einheiten unterteilt. Morgens starte ich mit einer Wassereinheit, in der ich an meiner Technik, Ausdauer oder Schnelligkeit arbeite. Danach folgt Kraft- oder allgemein athletisches Training. Direkt nach der Mittagspause geht es dann für mich wieder aufs Wasser. In einer normalen Trainingswoche habe ich am Sonntag frei. Richtig entspannen kann ich mich aber nur, wenn die Saison im Oktober zu Ende ist. Die zwei bis drei Wochen nutze ich dann auch richtig aus und lasse mich treiben. Anschließend beginnt mein Wintertraining und damit die Vorbereitung auf die nächste Saison.

Was war Ihr bisheriges sportliches Highlight?

Meine erste EM-Medaille 2014 werde ich nie vergessen, weil ich ohne Erwartungen gestartet bin. Obwohl ich in der Vorbereitung gemerkt habe, dass meine Chancen nicht schlecht stehen, war ich dann am Ende wirklich überwältigt.

Was ist Ihr nächstes großes Ziel, worauf bereiten Sie sich gerade vor?

Ich muss in jedem Rennen ein gewisses Risiko eingehen, mich beweisen und in jedem Jahr neu qualifizieren. Momentan befinde ich mich in einem Trainingslager in Frankreich und

© Fotograf: Rudolf Werncke

bereite mich auf die dort stattfindende Weltmeisterschaft vor. Mein großer Traum sind allerdings die Olympischen Spiele.

Welche Eigenschaften sind für die Sportart hilfreich?

Biss, Durchhaltevermögen und eine gewisse Überwindung sind für diesen Sport unabdingbar. Obwohl es ein Sommersport ist, trainieren wir auch im Winter bei minus 10 Grad auf dem Wasser. Wasserscheu sollte man also auch nicht sein. Obwohl sich die großen Rennstrecken in Augsburg und Leipzig befinden, wo die Kader-Sportler untergebracht sind, gibt es deutschlandweit viele kleine Kanu-Vereine. Wer Lust bekommen hat, sollte da einfach vorbeischauen und es ausprobieren.

Was tun Sie, um sich zu motivieren? Haben Sie Tipps gegen Durchhänger?

Dranbleiben, durchbeißen und auch bei Niederlagen nicht gleich aufgeben! Mit einem konkreten Ziel vor Augen und Leidenschaft für das, was man tut, lohnt es sich, auch mal über die eigenen Grenzen hinauszugehen.

Ein Leben ohne Sport – für Sie überhaupt vorstellbar?

Durch das jahrelange Training habe ich natürlich auch viele Sportler als Freunde, die Verständnis für meine Leidenschaft haben. Momentan kann ich mir überhaupt nicht vorstellen, irgendwann einmal keinen Sport mehr zu machen. ■