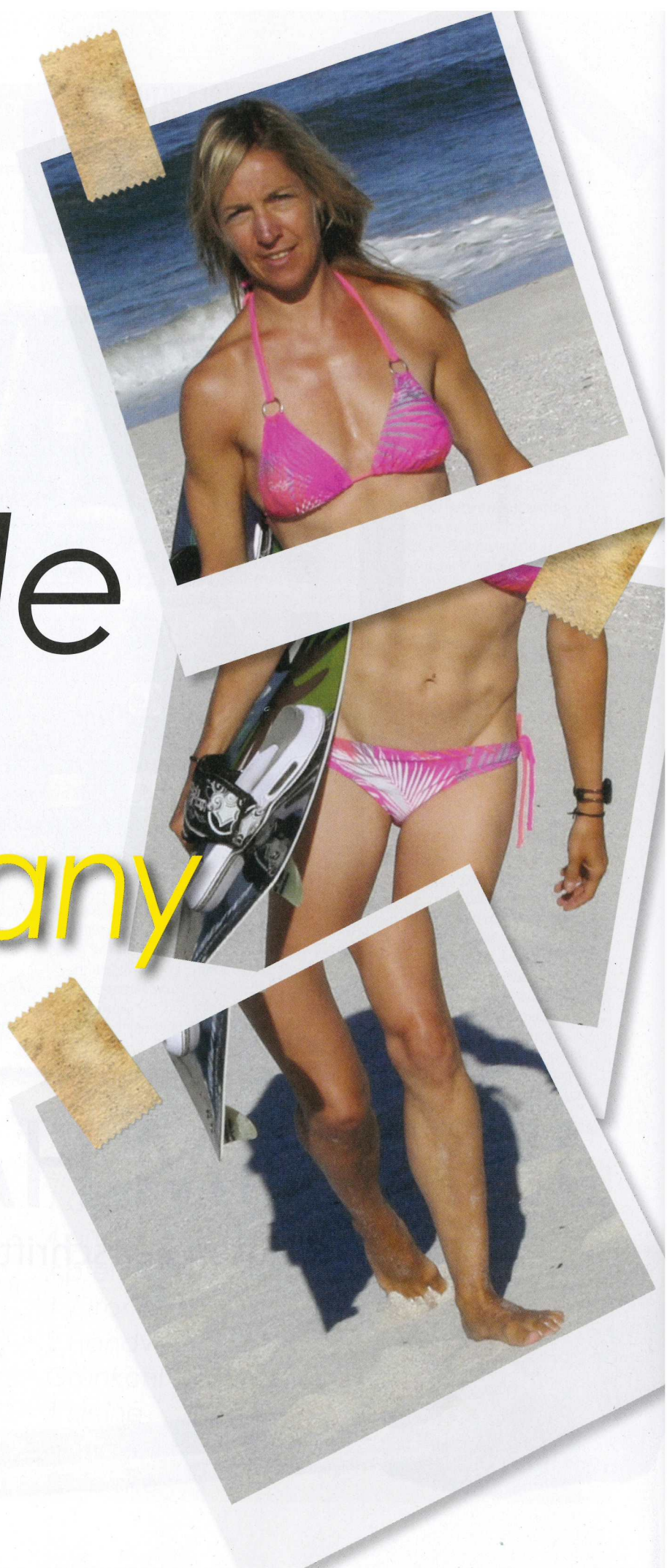


Sport- Stars Made *in* Germany

TEXT/INTERVIEW: Ute Laukner

Haben Sie sich auch schonmal gefragt, wie der Alltag unserer Top-Sportlerinnen aussieht? Wir haben drei der besten Athletinnen Deutschlands gefragt und einiges über ihre Trainings- und Erfolgsgeheimnisse erfahren. Lesen Sie selbst ...



Kitesurferin

Heike Wycisk, 42

Wohnort: Berlin

Kitesurfen seit: 2003

Lieblingsspot: Brasilien, Fischland/Darß, Rügen

Sponsoren: TWO.AG, Slingshot, C-Skins, North, Frank Schöning (PT), Gibbon Slackline

Erfolge: Deutsche Meisterin Freestyle 2010, Deutsche Vizemeistern Race 2010

H&F: Welche weiteren Sportarten bestreiten Sie?

Neben dem Kitesurfen gehe ich viel joggen und trainiere hierfür beim Verein „Pro Sport Berlin 24“. Im Laufe des Jahres nehme ich in der Regel auch an einigen Halbmarathonläufen teil – wenn kein Wind ist. Beim 6. Darßer Halbmarathon Mitte April dieses Jahres konnte ich mir beispielsweise mit einer Zeit von 1:31:32 den ersten Platz wie schon im Vorjahr sichern. Außerdem nehme ich regelmäßig Trainingsstunden bei einem Personal Trainer. Das ganze Jahr durch bike ich auch viel und im Winter fahre ich in der Regel auch einmal zum Snowboarden in die Schweiz oder nach Österreich. Wenn kein Wind ist, vertreibe ich mir die Zeit auch gerne auf der Slackline oder skate ein bisschen mit dem Longboard.

H&F: Zurück zur Kitesurf-Trophy 2011. Die Deutsche Meisterschaftsserie endet am 14. August auf Fehmarn. Haben Sie sich Ziele gesteckt?

Das Wichtigste ist, dass man mit Spaß bei der Sache ist und es nicht zu verbissen sieht. Aber wer an der Trophy teilnimmt, möchte natürlich auch gewinnen. In diesem Jahr werde ich natürlich versuchen, meine Titel zu verteidigen; den Deutschen Meistertitel im Freestyle und auch möglichst im Race.

H&F: Parallel läuft derzeit die Kitesurf Tour Europe 2011 – European Freestyle Championship, deren beiden Endläufe vom 21. bis 24. Juli in Polen (Swinoujście/Stettin), und vom 27. Oktober bis 1. November in Frankreich (St. Gilles Croix de Vie) stattfinden. Werden Sie auch dort dabei sein?

Als Amateurin schaffe ich aus zeitlichen beziehungsweise beruflichen Gründen auf keinen Fall an der gesamten Kitesurf Tour Europe teilzunehmen. Aber vielleicht kann ich einen der Tourstopps mitfahren. Das werde ich kurzfristig entscheiden.

H&F: Wie sehen Ihre weiteren sportlichen Pläne aus? Stehen weitere Wettkämpfe oder Trainingseinheiten an?

Neben der Kitesurf Trophy und gegebenenfalls einem Tourstopp der European Tour 2011 werde ich vielleicht noch an einigen Laufveranstaltungen teilnehmen – Halbmarathon- oder auch Staffelmaraathonläufe.

HF: IHRE FAVORITEN-DISZIPLIN IST DAS KITESURFEN?

○ Ja, stimmt. Wann immer es geht, gehe ich kiten. Und seit Ende 2009 nehme ich auch an Kitesurf-Contests wie der Kitesurf Trophy teil. Den ersten Tourstopp der diesjährigen Kitesurf-Trophy-Tour habe ich auch schon hinter mir. Der fand Mitte Mai in Dahme an der Ostsee statt. Wind und Wetter waren aber leider nicht ideal und haben für schwierige Bedingungen für die Disziplin Race gesorgt. Freestyle – die zweite Disziplin bei der Trophy – konnte leider gar nicht gestartet werden, da die Windstärke hierfür nicht ausreichte. Bei dem Race konnten nur vier Rennen gefahren werden. Davon musste ein Rennen sogar wegen einer Regenfront mit starken Schauerböen abgebrochen werden. Für mich kam am Ende der zweite Platz heraus. Beim zweiten Trophy-Tourstopp in Büsum Anfang Juni konnte ich ebenfalls den zweiten Platz erreichen.

H&F: Haben Sie ein spezielles Trainings- und Ernährungsprogramm?

Ich versuche ein möglichst ausgewogenes Training durchzuführen. Das heißt, einige Einheiten Ausdauer und auch ein paar Stunden Krafttraining. Für das Krafttraining arbeite ich mit dem Personal Trainer Frank Schöning zusammen, der das Training auf meine Bedürfnisse abstimmt. Mit ihm zusammen arbeite ich insbesondere an meiner Beweglichkeit und Kraft. Wichtig ist mir, dass ich das Verletzungsrisiko beim Kiten so gering wie möglich halten kann. Außerdem achte ich auf eine fettarme, ballaststoffreiche ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse und bei Bedarf die richtige Menge Kohlenhydrate. Ein spezielles Ernährungsprogramm habe ich aber nicht – und „gesündigt“ werden darf zwischendurch auf jeden Fall.

H&F: Wie halten Sie sich allgemein fit, bei all dem sportiven Aktionismus?

Ich plane in der Woche auf jeden Fall einen Tag ohne sportliche Aktivitäten ein, um mich nicht zu überlasten – was mir sehr schwer fällt, weil es mir extrem viel Spaß macht. Außerdem versuche ich mit einer regelmäßigen Gesundheitsprophylaxe frühzeitig Signale des Körpers zu lesen, um meine sportlichen Aktivitäten entsprechend anzupassen. Zum Beispiel mit der Messung des Ruhepulses morgens direkt vor dem Aufstehen. Damit kann ich schon frühzeitig erkennen, ob eine Erkältung oder ähnliches im Anmarsch ist und das Training entsprechend reduzieren oder gegebenenfalls ganz ausfallen lassen.

H&F: Bleibt auch noch Zeit zum Entspannen?

Ja, auf jeden Fall! Dafür muss Zeit bleiben.

